

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PESERTA DIDIK SAAT PRESENTASI DI MTS ISMARIA AL-
QUR'ANIYYAH BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2018/2019**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

oleh:

**Nanda Gita Lestari
NPM: 1411080232**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PESERTA DIDIK SAAT PRESENTASI DI MTS ISMARIA AL-
QUR'ANIYYAH BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2018/2019**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dra. Chairul Amriyah, M.Pd
Pembimbing II : H. Andi Thahir, M.A.,Ed.D**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK SAAT PRESENTASI DI MTS ISMARIA AL- QUR'ANIYYAH BANDAR LAMPUNG TAHUN 2018/2019

**Oleh:
NANDA GITA LESTARI**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi yaitu kecemasan dalam hal berkomunikasi. Pada dunia pendidikan berkomunikasi sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran maka dari itu peserta didik dituntut untuk mampu berbicara didepan kelas, bertanya kepada guru dan mempresentasikan tugas. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di mts ismaria al-qur'aniyyah bandar lampung tahun 2018/2019. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu agar peserta didik yakin akan kemampuan yang dimiliki, lebih percaya diri dan mampu mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas..

Jenis penelitian kuantitatif eksperimen yaitu yang dilakukan dengan pemberian perlakuan tertentu terhadap subjek yang bersangkutan dengan menggunakan *Quasi Experimental Control Group Design (pretest-posttest)*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 peserta didik kelas VIII A dan B MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung yang memiliki masalah kecemasan tinggi. Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan sebanyak 3 kali. Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (*pretest-posttest*).

Hasil menunjukkan uji wilcoxon yang diperoleh yakni hasil $0,005 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan KKP dapat mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas VIII di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan presentasi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK
SAAT PRESENTASI DI MTS ISMARIA AL-
QUR'ANIYAH BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Nanda Gita Lestari**
NPM : **1411080232**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan
Islam UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Dra. Chairul Amriyah, M.Pd
NIP.196810201989122001

Pembimbing II


Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 1976042720007011015

Mengetahui

Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK SAAT PRESENTASI DI MTS ISMARIA AL-QUR’ANIYYAH BANDAR LAMPUNG”** . disusun oleh : **Nanda Gita Lestari, NPM : 1411080232, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : senin 25 maret 2019.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Hj. Meriyati, M.Pd

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping I : Dra. Chairul Amriyah, M.Pd

Penguji Pendamping II : Andi Thahir, M.A., Ed.D

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NILAI 19550810 198703 1 001

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahan : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Qs. Ar-Ra'du:28)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an tajwid & Terjemah* (Bandung: CV Diponegoro,2010), h.596

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrobil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan tugas akhir pada perkuliahan ini. Dengan rasa syukur yang tak terhingga, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Teruntuk Bapakku Muhamad.saibudin dan Ibuku Tuparni tersayang dengan segala pengorbanan, ketulusan do'a serta keridhoan ibu dan bapak dalam memberikan motivasi dan dukungan moril maupun material serta tak henti-hentinya memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini sebagai salah satu wujud baktiku, ungkapan rasa kasih sayang dan sebagai kado keseriusanku membalas jasa mu yang mungkin tidak pernah bisa ku balaskan.
2. Kepada adikku Miftahul Huda, Miftahul Rohman, Reyhan Muzaki, Dianah Aulia Fadilah yang selalu mendo'akan, memberikan semangat dan selalu mengingatkanku untuk selalu berusaha.
3. Kepada UIN Raden Intan Lampung sebagai almamater tempatku menuntut ilmu dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nanda Gita Lestari, yang dilahirkan pada tanggal 02 Januari 1997 di Metro, penulis merupakan anak pertama dari 5 bersaudara dari pasangan bapak Muhamad Saibudin dengan ibu Tuparni. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung lulus pada tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikanya di SMP PGRI 4 Bandar Lampung lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikanya di SMAN 13 Bandar Lampung lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikanya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Bandan Hurip Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari, selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Kerja (PPL) di SMPN 6 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua umumnya dan pada saya khususnya sholawat dan salam selalu kami sanjungkan kepada Nabi Agung Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya. Sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektifitas Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengurangi kecemasan saat presentasi di MTs Ismaria Al-Qur’aniyyah Bandar Lampung”. Adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari banyak pihak untuk hal itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Univeristas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku ketua jurusan prodi dan pembimbing akademik II Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Dra. Chairul Amriyah, M.Pd sebagai pembimbing I terimakasih banyak atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Syahyolan Februan, S.Pd.I. selaku kepala sekolah MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian di sekolah ini.
7. Lina Maryanti S.Pd selaku kepala guru Bimbingan dan Konseling MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung yang telah membantu dan membimbing saya dalam melakukan penelitian di sekolah.
8. Sahabat-sahabatku seperjuangan kuliah : Gita Asmarani, Fadilah Rachma, Epi Anggraini, Richa Selvi, Susanti, dan Bimbingan dan Konseling kelas D angkatan 2014, semoga silaturahmi kita tetap terjaga sampai nanti, serta dipermudah dalam segala urusan penyelesaian tugas akhir ini, dan untuk adik-adik tingkat BK, semoga kalian segera menyusul dan terus semangat dalam mengejar cita-cita.
9. Sahabat KKN : Icha, Nia, Febri, Dian, Dinda, Mesfa, Lida, Zulkarnain, Sadam, Jovi, Sri Handayani.
10. Keluarga besarku di Metro, Kotabumi, terimakasih
11. Semua seluruh pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini semoga Allah SWT selalu membalasnya dengan kebaikan dan melindungi,

memberikan rahmat, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

12. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, Maret 2019

Penulis,



DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
F. Kegunaan Penelitian.....	13
G. Ruang Lingkup.....	14
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok.....	15
1. Pengertian Konseling Kelompok	15
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	17
3. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok	18
4. Tahapan-Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok	19

5. Komponen Layanan Konseling Kelompok	21
6. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok	22
B. Konseling Kognitif Perilaku	24
1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku	24
2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	27
3. Pendekatan dalam Kognitif Perilaku.....	28
4. Prinsip-Prinsip Konseling Kognitif Perilaku	29
5. Teknik-teknik Terapi Konseling Kognitif Perilaku	30
6. Tahap-Tahap Konseling Kognitif Perilaku	31
7. Proses Konseling Kognitif Perilaku.....	33
8. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kognitif Perilaku.....	34
9. Intervensi Terapeutik	35
C. Teknik Restruturisasi Kognitif.....	36
1. Konsep Restruturisasi Kognitif.....	36
2. Tujuan Restruturisasi Kognitif.....	37
3. Tahap Restruturisasi Kognitif.....	38
D. Kecemasan	41
1. Pengertian Kecemasan	41
2. Keluhan-Keluhan Kecemasan.....	44
3. Gejala Kecemasan	46
4. Kecemasan Menyeluruh.....	48
5. Faktor Penyebab Kecemasan	49
6. Kecemasan Yang Dialami Siswa Saat Presentasi	50
E. Kajian Relevan	53
F. Kerangka Berfikir.....	56
G. Hipotesis Penelitian.....	57

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	59
B. Jenis Penelitian	59
C. Desain penelitian.....	59

D. Variabel Penelitian	62
E. Definisi Operasional Penelitian.....	63
F. Populasi dan Sampel penelitian	65
1. Populasi.....	65
2. Sampel.....	66
3. Teknik Pengumpulan Data.....	67
G. Instrumen Penelitian.....	70
H. Teknik Analisis Data.....	71

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu Dan Subjek Penelitian	74
B. Deskripsi Hasil Data Penelitian	74
C. Tahap Setelah <i>Treatment</i>	94
D. Deskripsi Data Hasil Penelitian	96
1. Pengujian validasi kuesioner.....	96
2. Uji Reliabilitas kuesioner	98
3. Uji <i>wilcoxon</i>	99
E. Pembahasan.....	101

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	107

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Indikator kecemasan	7
2. Hasil prapenelitian	8
3. Catatan pikiran.....	39
4. Definisi oprasional	63
5. Populasi penelitian.....	66
6. Populasi terjangkau	66
7. Alternatif jawaban angket	69
8. kriteria kecemasan	70
9. Kisi-kisi instrument kecemasan	70
10. Hasil pretest subjek penelitian kelompok eksperimen	75
11. Hasil pretest subjek penelitian kelompok kontrol	75
12. Hasil posttest kelompok eksperimen	94
13. Hasil posttest kelompok kontrol.....	94
14. Perbandingan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kontrol	95
15. kriteria kuesioner kecemasan	96
16. validasi item kuesioner kecemasan saat presentasi	97
17. reabilitas saat presentasi	98
18. hasil uji wilcoxon	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting bagi perkembangan dan kemampuan peserta didik. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi potensinya agar mencapai pribadi yang bermutu. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Hal ini merupakan usaha sadar yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi yang dimiliki siswa seperti, bakat, minat, dan kemampuan yang dimilikinya.

Pendidikan merupakan sarana untuk menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan bangsa, hal ini diangkat dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional (SISDIKNAS), yaitu:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*, Sinar grafika, Jakarta 2003, h 3.

Dalam islam diwajibkan menuntut ilmu bagi setiap muslim, mencari ilmu itu wajib hukumnya dalam islam, terlebih lagi ilmu agama. Karena ilmu agama adalah ilmu yang dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia maupun akhirat. Disamping diwajibkan menuntut ilmu, dalam agama islam juga memberikan pelajaran kepada umat islam tentang pentingnya pendidikan untuk kemuliaan hidup. Pendidikan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan dan mendekatkan diri terhadap sang pencipta yaitu Allah SWT, dan lebih mulia dari makhluk ciptaan-Nya karna pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadianya.

Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 27 yaitu :

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يَضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ

Artinya: *orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (Mujizat) dari TuhanNya?" Katakanlah : "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (Qs. Ar-Ra'd :27)*

Berdasarkan ayat diatas menunjukkan agar manusia selalu mendidik dirinya maupun orang lain. Dengan kata lain membimbing seseorang itu kearah yang lebih baik atau yang buruk. Nabi Muhammad SAW memerintahkan seorang untuk menyebarkan atau menyampaikan agama islam yang diketahuinya, meskipun satu ayat saja yang hanya dipahaminya. Dengan demikian nasihat Agama itu diibaratkan seperti bimbingan dalam psikologi.

Istilah bimbingan dan konseling digunakan sebagai terjemahan dari bahasa inggris *guidance dan counseling*. Bimbingan (*guidance*) mempunyai pengertian yaitu pemberian bantuan atau memberikan bantuan kepada orang lain. Layanan bimbingan merupakan proses pemberian bantuan terus menerus dari seorang pembimbing kepada individu dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan tehnik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandiriannya, sehingga individu dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.²

Dalam bimbingan konseling memiliki beberapa jenis pendekatan, salah satunya adalah pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.³

Dalam konseling kognitif ada yang dinamakan tehnik konseling kognitif perilaku adalah tehnik yang mampu meredakan atau sampai menghilangkan rasa cemas, sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip prinsip

² Hellen, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Intermasa. Jakarta. 2002, h 9-10.

³ Wahyuni Komalasari Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*. Penerbit Indeks. Jakarta. 2011, h 141.

belajar. Perilaku manusia termasuk perilaku yang menyimpang terbentuk karena belajar dan perilaku itu dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Belajar yang dimaksud disini adalah perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan atau pengalaman.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Pada dunia pendidikan berkomunikasi sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran maka dari itu peserta didik dituntut untuk mampu berbicara didepan kelas, bertanya kepada guru dan mempresentasikan tugas.⁴

Anxiety disorders are characterized by excessive fear and subsequent avoidance, typically in response to a specified object or situation and in the absence of true danger. Anxiety disorders have the highest overall prevalence rate among psychiatric disorders, with 12-month and lifetime rates of 18.1% and 28.8%, respectively.^{1,2} Untreated anxiety also represents a significant economic burden, and associated functional impairments have a substantial negative impact on quality of life.^{3,4} Descriptive and experimental research have been instrumental in delineating the structure of anxiety and the core psychosocial and biological mechanisms that contribute to the development and maintenance of these disorders.⁵

Artinya : Gangguan kecemasan ditandai oleh ketakutan berlebihan dan penghindaran berikutnya, biasanya sebagai tanggapan terhadap objek atau situasi

⁴Andi thahir vol 3, pengaruh konseling rasional emotif behavior therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung, jurnal bimbingan konseling tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id>

⁵Bunmi O. Olatunji, Josh M. Cisler, Breet J. Deacon. Mah publishe Online, *Efficacy of Cognitife Behavior Therapy* https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=EFFICACY+OF+COGNITIFE+BEHAVIORAL+THERAPY+FOR+ANXIETY+DISORDER+%3A+A+REVIEW+OF+META+ANALYTIC+FINDINGS (Diakses pada tanggal 06 juli 2018)

tertentu dan tanpa adanya benar bahaya. Gangguan kecemasan memiliki tingkat prevalensi keseluruhan tertinggi di antara psikiater gangguan, dengan 12 bulan dan tingkat seumur hidup 18,1% dan 28,8%, masing-masing. 1,2 kecemasan yang tidak diobati juga merupakan beban ekonomi yang signifikan, dan terkait gangguan fungsional memiliki dampak negatif yang substansial terhadap kualitas hidup. 3,4 deskriptif dan penelitian eksperimental telah berperan dalam menggambarkan struktur kecemasan dan mekanisme inti psikososial dan biologis yang berkontribusi pada pengembangan dan pemeliharaan gangguan ini.

Salah satu tugas guru adalah membelajarkan peserta didik sesuai dengan keadaan dan kemampuan, minat serta tingkat belajarnya sehingga yang bersangkutan (peserta didik) mampu menyerap isi pembelajaran secara efektif, efisien dan optimal. Namun demikian, walau mengajar memang tugas guru tetapi jangan diartikan menyampaikan materi atau pengetahuan dapat menyelesaikan pelaksanaan.⁶

Memasuki tahun kedua disekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi beberapa peserta didik. Peserta didik kelas delapan merasa kurang puas dengan sekolah, dan kurang menyukai gurunya. Hasil wawancara kepada guru bimbingan konseling menyatakan bahwa terdapat beberapa permasalahan remaja yang membutuhkan penanganan khusus, salah satunya adalah peserta didik yang mengalami kecemasan presentasi pada mata pelajaran tertentu. Hal ini diduga karena peserta didik memiliki ketakutan tertentu sehingga merasa cemas dan

⁶ Chairul Anwar, strategi pembelajaran nilai. (Tadris Jurnal Pendidikan Islam) e-ISSN 08536791 (Diakses pada 18-11-2018)

cenderung menghindari mata pelajaran yang menggunakan metode presentasi. hal ini berakibat pada hasil belajar yang kurang baik.

Memberikan pelajaran yang menyenangkan untuk peserta didik maka proses belajar-mengajar juga dilakukan dengan model-model pembelajaran yang selalu berbeda dan berinovasi. Hal ini dilakukan agar peserta didik tidak bosan dengan model belajar yang monoton. Memberikan pembelajaran seperti presentasi dapat membuat peserta didik memiliki kreatifitas serta rasa persaingan yang sehat dalam belajar. Presentasi adalah suatu teknik atau cara yang digunakan guru untuk mengajar didepan kelas, adapun pelaksanaanya sebagai berikut: guru membagi tugas meneliti suatu masalah pada beberapa kelompok yang sudah dibentuk didalam kelas, kemudian mereka mempelajari, meneliti dan membahas dengan kelompoknya, setelah hasil diskusi mereka selesai guru mempersilahkan setiap kelompok secara bergantian untuk mempresentasikan materi tersebut.

Dalam kegiatan diskusi tersebut setiap peserta didik harus mempresentasikan hasil diskusi terhadap guru dan teman teman sekelasnya, hal tersebut menyebabkan kecemasan pada peserta didik tertentu, tidak semua peserta didik memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk berani tampil, ada peserta didik yang tidak percaya diri dan takut untuk melakukan presentasi didepan kelas sehingga mengalami kecemasan setiap akan presentasi.

Kecemasan peserta didik saat presentasi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja tetapi harus diatasi karna ini merupakan permasalahan yang cukup serius dikalangan peserta didik, kecemasan yang dialami peserta didik diatasi menggunakan tehnik konseling kognitif perilaku.

Tabel 1
Indikator Kecemasan

Kecemasan peserta didik saat presentasi	1. Khawatir	a. Mengalami perasaan yang tidak nyaman
		b. Emosi tidak stabil
	2. Ketakutan	c. Terlalu memikirkan presentasi secara terus menerus.
		d. Muncul firasat buruk tentang presentasi.
	3. Ketegangan	e. Jantung berdebar-debar
		f. Badan terasa panas dingin
	4. Kegelisahan	g. Tidak bisa berfikir dengan tenang
		h. Mengalami kebingungan
	5. Sulit Berkonsentrasi	i. Sulit memusatkan perhatian
		j. Sulit memahami materi yang sedang dibahas

Ketika peserta didik melakukan presentasi secara individu di mata pelajaran PKN dan IPA terdapat peserta didik yang izin ke kamar mandi agar giliran presentasinya terlewati, menjawab maupun mengakhiri presentasi tidak lancar, tampak gugup ketika melakukan presentasi, dan tampak pucat ketika presentasi

Hasil observasi awal yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK mengenai masalah kecemasan tinggi yang dialami peserta didik di MTs Ismaria AL-Quraniyyah Bandar Lampung, diperoleh keterangan tentang upaya dalam mengurangi kecemasan peserta didik saat persentasi yaitu:

“Sejauh ini saya sebagai guru BK di sekolah sudah pernah melakukan upaya dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik dengan melakukan konseling individu atau kelompok. Tetapi belum ada teknik khusus yang saya lakukan untuk mengurangi kecemasan pada saat persentasi peserta didik”.⁷

⁷ Lina Maryanti, S.Pd, Guru BK di MTs Ismaria AL-Quraniyyah Bandar Lampung, Wawancara, 12 November 2017.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 20 Juli 2018, di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung hasil penyebaran angket didapatkan informasi mengenai peserta didik yang memiliki kecemasan saat presentasi didepan kelas. Hal ini dapat diketahui dari beberapa peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan setiap akan dilakukan presentasi ketika sedang belajar.

Tabel 2
Gambaran Perilaku Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII A MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung Kelompok Eksperimen Yang Dijadikan Sampel Penelitian

No	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin L/P	Indikator					Kriteria
			1	2	3	4	5	
1	Konseli 1	P	√	√	√	√	√	Tinggi
2	Konseli 2	L		√	√	√	√	Sedang
3	Konseli 3	P	√	√	√	√	√	Tinggi
4	Konseli 4	P	√	√	√	√	√	Tinggi
5	Konseli 5	L	√	√	√	√	√	Tinggi
6	Konseli 6	P	√	√	√	√	√	Tinggi
7	Konseli 7	L		√	√	√	√	Sedang
8	Konseli 8	P	√	√	√	√	√	Tinggi
9	Konseli 9	P	√	√	√	√	√	Tinggi
10	Konseli 10	P		√	√	√	√	Sedang
11	Konseli 11	P	√	√	√	√	√	Tinggi
12	Konseli 12	P		√	√	√	√	Sedang
13	Konseli 13	P	√	√	√	√	√	Tinggi
14	Konseli 14	L		√	√	√	√	Sedang
15	Konseli 15	P		√	√	√	√	Sedang
16	Konseli 16	L	√	√	√	√	√	Tinggi
17	Konseli 17	L		√	√	√	√	Sedang
18	Konseli 18	L	√	√	√	√	√	Tinggi
19	Konseli 19	L		√	√	√	√	Sedang
20	Konseli 20	P	√	√	√	√	√	Tinggi

Sumber: Dokumentasi pra penelitian peserta didik kelas VIII B Di MTS Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung

Semakin banyak daftar ceklist yang dipilih maka semakin tinggi kecemasan peserta didik, namun semakin sedikit daftar ceklist yang dipilih maka semakin rendah kecemasan peserta didik. Hal tersebut berdasarkan indikator kecemasan menurut Dadang Hawari sebagai berikut :

1. Khawatir
2. Ketakutan
3. Ketegangan
4. Kegelisahan
5. Sulit berkonsentrasi

Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Dalam awal konsep teori konseling dikenal dengan *Cognitive Therapy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagian kognisi, dan terapi kognitif berfokus terutama pada pikiran yang merugikan diri yang berperan memuat *mood* menjadi jelek.⁸

Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli, pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang

⁸ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Haris H. Setiadjudi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 99

menyimpang, pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.⁹

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu :

1. Konseling keterampilan *coping*, menekankan pada perkembangan keterampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
2. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
3. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling keterampilan *coping* dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.¹⁰

Kategori perilaku kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perilaku keceemasan dengan kategori sangat tinggi dan tinggi yang akan diturunkan menjadi kategori rendah dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif pada kategori sangat tinggi dan tinggi pada peserta didik yang belum

⁹ Yahya AD Vol 3 *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun 2016/2017*, jurnalv bimbingan konseling tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id>

¹⁰ Seli Apriyanti, 2014, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia Di Http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf (Diakses 26 Agustus 2018) h.19

memahami bahwa kecemasan saat presentasi berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik, dalam hal ini penulis membantu peserta didik mengubah tingkah laku lama menjadi tingkah laku yang baru dan lebih baik.

Mengingat pentingnya upaya untuk mengatasi perilaku kecemasan dikalangan peserta didik maka perlu adanya solusi untuk mengatasinya. Selain tenaga pendidik harus mengetahui dampak dari perilaku kecemasan, tenaga pendidik juga harus mengambil salah satu solusi dari penulis yang dapat dilakukan adalah melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku teknik Restrukturisasi Kognitif. Peneliti memilih Restrukturisasi Kognitif, karena Restrukturisasi Kognitif dapat mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan belum dilakukan di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung

2. Terindikasi ada 12 peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung.
3. Terindikasi ada 8 peserta didik yang mengalami kecemasan sedang di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka dalam hal ini penulis membatasi pada pelaksanaan konseling kognitif perilaku dalam menangani kecemasan peserta didik kelas VIII saat presentasi di MTS Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan diteliti adalah Apakah konseling kognitif perilaku efektif dalam mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi dikelas ?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah agar peserta didik yakin akan kemampuan yang dimiliki, lebih percaya diri dan mampu mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru pembimbing atau konselor disekolah MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung dalam melakukan layanan konseling dengan memanfaatkan jam bimbingan dan konseling didalam kelas maupun diluar kelas seefektif mungkin untuk membantu peserta didik mengurangi kecemasan saat presentasi.
- b. Penelitian ini juga bermanfaat bagi peserta didik MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar lampung, dengan mengikuti sesi konseling ini dapat mengurangi kecemasan saat presentasi dan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penggunaan teknik konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan yang dialami peserta didik saat presentasi dikelas.

2. Secara praktis

- a. Kecemasan peserta didik saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik konseling kognitif perilaku.

- b. Menambah pengetahuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan konseling melalui penggunaan teknik konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat presentasi dikelas.

G. Ruang Lingkup

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling dalam bidang bimbingan belajar.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengenai sejauh mana konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dalam mengurangi kecemasan saat presentasi.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis, konseling berasal dari bahasa latin “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*Sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.¹ Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti: penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat *camping* anak-anak Pramuka.²

Layanan ini merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok, seperti dijelaskan prayitno bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.³

¹Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), h. 99

²Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h. 17

³ Prayitno *Op Cit*, hal. 105.

Konseling berarti kontak atau hubungan antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang di dukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.⁴

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Winkel (2009) menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil.

Sementara Gazda dalam Namora Lumongga Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara beberapa konselor dan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkahlaku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dengan cara tatap muka melalui wawancara untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi individu oleh seorang yang ahli agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri maupun lingkungannya melalui dinamika kelompok.

⁴Tohirin, *Bimbingan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Raja Grafindo, 2011), h. 25

⁵Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), h. 198

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui konseling kelompok juga dapat diatasi masalah konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, 2012).

Lebih lanjutnya Prayitno (2012) mengatakan jika secara khusus, oleh karena fokus konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta, maka konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu :

- a. Pertama, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- b. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.⁶

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan

⁶ Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Disekolah*, Grup penerbitan CV Budi Utama, Yogyakarta, 2016, hal 162-163

mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri.

Selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik;
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota; dan
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.⁷

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan dapat membantu peserta didik dalam memecahkan masalah serta mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

3. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok :

- a. Mampu memperluas populasi layanan
- b. Menghemat waktu pelaksanaan

⁷Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), hal. 49-50.

- c. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d. Mengerjakan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- e. Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.⁸

4. Tahapan-tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Glading dalam Nanding Rusmana ada empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok, yakni (1) langkah awal (*Beginning of a group*); (2) langkah transisi (*The Transition Stage In a Group*); (3) langkah kerja (*The Working Stage In a Group*); dan (4) langkah terminasi (*Termination of a Group*).⁹

a. Tahap Awal (*Beginning of a Group*)

Awal konseling merupakan langkah yang kritis dalam proses konseling kelompok. Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Menurut Glading langkah tahapan awal adalah sebagai berikut:

- 1) Tahapan pembentukan kelompok
Tahapan pembentukan kelompok merupakan tahapan yang paling kritis dalam proses konseling kelompok. Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas proses konseling.
- 2) Tugas-tugas pembentukan kelompok
Tugas pertama adalah memulai suatu kelompok adalah para anggota kelompok melakukan kesepakatan tentang permasalahan apa yang akan dibahas pada intinya permasalahan yang diangkat sebagai fokus konseling bersumber dari kecemasan yang ditampilkan anggota kelompok.
- 3) Potensi masalah pembentukan kelompok
Pada saat proses pembentukan kelompok, meskipun telah dilakukan dengan memenuhi langkah seperti yang telah diteorikan, dalam pelaksanaan akan dijumpai beberapa masalah yang menjadi penghalang dalam proses konseling kelompok.

⁸ A.A Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*, Media akademik, Yogyakarta, hal 27

⁹Nandang Rusmana, *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung, Rizki Press, 2009), hal. 86.

4) Prosedur pembentukan kelompok

Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan pada saat proses konseling kelompok yaitu: (1) kerja sama, (2) kesepadanan, (3) menghentikan atau memutuskan pembicaraan, (4) lebih menjelaskan, (5) memperjelas maksud.¹⁰

b. Tahap Transisi

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok. merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Masa transisi ditandai dengan tahapan *forming* dan *norming*. Tahapan *Storming* disebut juga periode pancaroba (kacau balau) masa terjadinya konflik dalam kelompok.

Dalam hal ini konselor perlu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah melalui:

1) Peningkatan hubungan anggota kelompok (*Peer Relationship*)

Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

2) Resensi

Resensi didefinisikan sebagai pelaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik.

3) Pengelolaan tugas (*Task Processing*)

Metode yang digunakan untuk pembentukan anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah (1) proses leveling (anggota diberi motivasi); (2) penyadaran; (3) Feedback (umpan balik).

¹⁰ *Ibid*

4) Tahapan Kerja (*Performing Stage*)

Pada tahapan kerja perhatian utama adalah produktifitas kinerja. Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok.

Dalam tahapan ini dalam fase kerja terdapat 5 tahap yaitu:

1. Peningkatan hubungan anggota kelompok (*peer relationship*);
2. Pengelolaan tugas selama bekerja (*task processing during the working stage*);
3. Kerjasama tim dan membangun tim selama tahap kerja (*teamwork and team bulding during the working stage*);
4. Membangun strategi untuk membantu kelompok dalam tahap kerja (*strategi for assisting groups in the working stage*);
5. Hasil dari tahap kerja (*outcomes of the working stage*).

5) Tahap Terminasi

Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi 7 bagian, yaitu: Mempersiapkan keputusan/pengakhiran, pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas kelompok yang baik, berapa pertemuan kelompok, kapan aktivitas akan berakhir, media apa saja yang diperlukan, tempat pelaksanaan dan pihak lain yang terlibat dalam aktivitas kelompok.

5. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.¹¹ Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan tujuan proses bimbingan konseling. Ada berbagai macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. konselor harus peka terhadap karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok. atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

6. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (1987) dalam penyelenggaraan konseling kelompok terdapat beberapa asas, diantaranya ialah :

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela

¹¹Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) , hal 39.

tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d. Asas kekinian

Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan/ atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedangkan diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang dan/atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.

e. Asas Kemandirian

Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbingan dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor, individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok sebagai berikut :

- 1) Mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g. Asas kedinamisan

Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat menonton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas keterpaduan

Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaanya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

i. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian adalah usaha bimbingan konseling diperlukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.

k. Asas Alih Tangan

Asas alih tangan adalah dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuan untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.¹²

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik KKP terdapat enam asas yaitu asas kerahasiaan,

Asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian. Keenam asas tersebut juga merupakan peranan penting agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif.

B. Konseling kognitif perilaku

1. Pengertian konseling kognitif perilaku

Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu

¹² Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2009, hal 114-120

memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Terapis bertindak seperti pelatih, mengajari klienya teknik dan strategi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah-masalahnya.¹³

Asumsi dasar mengenai konseling kognitif perilaku adalah setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berfikir. Dalam konseling kognitif, individu diajak untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu mengenai masalah yang dihadapi.¹⁴

Konseling kognitif perilaku menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah pemikiran tidak akurat dengan menggunakan berbagai metode.¹⁵

Dasar teori terapi perilaku adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi:

- a. Belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa
- b. Keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan pada lingkungan; dan

¹³ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Haris H. Setiadjudi (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2011),H. 99

¹⁴ Seli Apriyanti, 2014, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia Di [Http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf](http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf) (Diakses 26 Agustus 2018) h.18

¹⁵ Corey, Gerald. *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy 8th Edition*. (California: brooks/ Cole Cengage Learning, 2009)

c. Perbedaan-perbedaan biologi baik secara genetic atau karena gangguan fisiologik.¹⁶

Menurut Aaron T Back mendefinisikan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dan system kepercayaan untuk membawa perubahan kearah yang lebih baik.¹⁷

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi konseli kognitif perilaku yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Focus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Sedangkan bush mengungkapkan bahwa konseling kognitif perilaku, merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif memfokuskan pada fikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Tidak hanya berkaitan dengan positive thingking, tetapi terapi kognitif berkaitan pula dengan happy thinking. Terapi tingkah laku membantu hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi (merespon) permasalahan. Individu belajar mengubah

¹⁶ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktik* (Bandung:Alfabeta, 2010) H 69

¹⁷ Lailatul Fathriyah, dan Muhammad Jauhar, *Pengantar Psikologi klinis*, (Jakarta: Prestasi pustakaraya, 2014), h.239

perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Berdasarkan paparan definisi mengenai konseling kognitif perilaku, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek perilaku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah.

2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.¹⁸

¹⁸ Seli Apriyanti, *Op.Cit.h.* 19

Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

- a. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
- b. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
- c. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi
- d. Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisinya untuk mendistorsi pengalamannya.¹⁹

3. Pendekatan dalam kognitif perilaku

- a. Pandangan tentang manusia

Tokoh / pakar seperti Bandura, Kamfer dan Philips, Cautela, Baron dan Ellis, menekankan peranan dari persepsi, pikiran dan keyakinan, yang semuanya bersifat kognitif, sebagai komponen yang sangat menentukan dalam rangkaian stimulus respon. Manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah tanggapan kognitifnya dan menentukan sendiri reinforcemen yang diberikan kepada dirinya sendiri.

- b. Peran dan fungsi konselor

Pada pendekatan konseling kognitif perilaku, seorang konselor bersifat lebih menjadi pendengar yang sensitive dan empatik, ketika mendengarkan masalah konseli. Hubungan yang demikian akan memudahkan konselor mencari informasi mengenai masalah yang dialami konseli, sehingga konselor dapat mengetahui bagaimana, kapan dan situasi ketika masalah itu terjadi. Pada saat konseling, seorang konselor

¹⁹ Richard Nelson Jones. *Teori dan Praktik Konseling*. Terjemahan Helly Prajitno dan Sri Mulyanti (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 573

menggunakan pendekatan kognitif perilaku sangat jarang pa menggunakan kata “kenapa”, seperti “kenapa kamu cemas sebelum presentasi?” atau “kenapa kamu stress saat bekerja?”. Biasanya konselor lebih suka menggunakan kata “bagaimana”, “Kapan”, “dimana”, dan “apa”, ketika mereka memahami faktor yang menjadi inti dari masalah konseli.

Tugas konselor kognitif perilaku adalah membantu konseli untuk bertindak seperti ilmuwan dalam menemukan model pribadinya dan membuat pilihan berkenaan dengan elemen mana yang dipertahankan dan mana yang diubah. Konselor kognitif perilaku biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli.

4. Prinsip-prinsip konseling kognitif perilaku

Pemahaman prinsip-prinsip terapi ini akan mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dri setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik konseling kognitif perilaku.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari konseling kognitif perilaku berdasarkan kajian yang diungkapkan Back:

- a. konseling kognitif perilaku didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli;
- b. konseling kognitif perilaku didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
- c. konseling kognitif perilaku memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.

- d. Konseling kognitif perilaku berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
- e. Konseling kognitif perilaku berfokus pada kejadian saat ini.
- f. Konseling kognitif perilaku merupakan edukasi, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiridan menekankan pada pencegahan.
- g. Konseling kognitif perilaku berlangsung pada waktu yang terbatas.
- h. Sesi konseling kognitif perilaku yang terstruktur.
- i. Konseling kognitif perilaku mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional pemikiran, perasaan dan tingkah laku.

5. Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku. Pada konseling kognitif perilaku terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang muncul dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi, dan cara-cara merespon stimulus yang datang. Modifikasi terhadap perilaku konseli merupakan fokus akhir setelah konseling berfokus pada modifikasi pikiran konseli.

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu :

- a. Konseling keterampilan *coping*, menekankan pada perkembangan keterampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
- b. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
- c. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling keterampilan *coping* dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.²⁰

Safaria dan Saputra menjelaskan ada beberapa pendekatan dari teknik terapi kognitif sebagai berikut :

- a. Pencatatan pikiran negative
- b. Pembuatan lembar kesenangan
- c. Memvisualisasikan keberhasilan
- d. Teknik *self control and management*
- e. Teknik *problem solving*.²¹

6. Tahap-tahap Konseling Kognitif Perilaku

Pada konseling kognitif perilaku tahap-tahap konseling lebih mengacu pada konseling perilaku, karna saat proses konseling lebih dominan pada kondisi perilaku, adapun tahap-tahapnya sebagai berikut :

- a. Melakukan asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.

²⁰ Seli Apriyanti, *Op. Cit.* h. 19

²¹ Triantoro safari & Nofrans Eka Saputra, *Management Emosi* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2012) h.132

b. Menetapkan tujuan (*goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes mengemukakan bahwa fase goal setting disusun atas tiga langkah yaitu membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, memperlihatkan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang baik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* data dengan data *intervensi*.

d. Evaluasi dan pengakhiran

Evaluasi konseling perilaku merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektifitas tertentu dari teknik yang digunakan.²²

²² Gantina Komalasari, *teori dan tehnik konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011) h 157-160

7. Proses Konseling Kognitif Perilaku

Selama sesi awal, terapis dan klien membuat daftar permasalahan. Daftar permasalahan bisa terdiri atas gejala, perilaku, dan masalah pervasif yang spesifik. Fungsinya adalah untuk menetapkan prioritas penanganan pertimbangan dalam memprioritaskan penanganan termasuk besarnya distress, beratnya gejala dan pervasivitas.

Sementara itu, tahap-tahap awal terapi mungkin di fokuskan pada penghilangan gejala, tahap pertengahan dan akhir lebih menekankan pada perubahan pola pikir klien. Klien dibantu saling memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan perilakunya. Begitu bisa mengevaluasi pikiran otomatis yang mengganggu fungsi efektifnya, klien kemudian dapat mengidentifikasi dan menelaah asumsi yang mendasari atau keyakinan pemikiran tersebut. Seiring berjalannya terapi kognitif, klien mengembangkan keterampilan menjadi terapis bagi dirinya dan memikul tanggung jawab yang lebih besar untuk mengidentifikasi permasalahannya, menganalisis pikirannya, dan membuat tugas-tugas PR yang cocok. Frekuensi sesi berkurang setelah klien menjadi lebih profisien.

Ada sejumlah cara untuk mengakses kemajuan, termasuk : terbebas dari gejala, perubahan pada perilaku yang dilaporkan dan yang terlihat dan perubahan dalam berfikir baik di dalam maupun di luar terapi. Kinerja dalam tugas-tugas PR, seperti *Daily Record of Automatic Thoughts* (catatan harian untuk pikiran-pikiran otomatis) dan melakukan tugas-tugas dan experiment-

experiment tertentu, juga membantu dalam mengakses kemajuan. Secara khusus terapis melihat kemampuan klien menguji realitas dan bila perlu memodifikasi atau membuang interpretasi-interpretasi yang terdistorsi.²³

8. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kognitif Perilaku

Menurut Corey konseling kognitif perilaku memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan konseling kognitif perilaku adalah :

- a. Berhasil menangani kecemasan yang dialami konseli.
- b. Efektif, focus, praktis mengatasi masalah tertentu.
- c. Tidak sulit dan rumit dalam memfasilitasi konseli dalam mengatasi masalahnya.
- d. Waktu yang digunakan dalam proses konseling relatif singkat.

Sedangkan kekurangan dari konseling kognitif perilaku adalah:

- a. Terlalu berlebihan menitikberatkan pada pemikiran positif.
- b. Konseling yang dilakukan terlalu sederhana.
- c. Menolak pentingnya masalah konseli.
- d. Terlalu berorientasi pada teknik.
- e. Bekerja menghilangkan gejala, namun gagal mengeksplorasi hal-hal yang menyebabkan kesulitan dan
- f. Mengabaikan faktor peran

²³ Richard Nelson Jones. *Op. Cit* h.575

9. Intervensi Terapeutik

a. Intervensi Kognitif

- 1) Memunculkan Dan Mengidentifikasi Pemikiran Otomatis
 - a) Memberikan alasan, pentingnya menelaah hubungan antara bagaimana klien berfikir, merasakan dan bertindak
 - b) *Questioning*, klien ditanyai tentang pikiran-pikiran otomatis yang muncul selama situasi yang meresahkan
 - c) Menggunakan *whiteboard*, klien menuliskan dipapan tulis, hal ini dapat memicunya untuk mengungkapkan pikiran-pikiran yang tidak jelas dan menakutkan
 - d) Mendorong klien untuk terlibat dalam kegiatan yang diikutinya.
 - e) Memfokuskan pada *imagery*
 - f) Memonitorkan sendiri pikiran-pikirannya, dengan mengisi *Daily Record of Automatic Thoughts*
- 2) Menguji Realitas dan Mengoreksi Pikiran Otomat
 - a) Melaksanakan dialog *Socratic*
 - b) Mengidentifikasi *distorsi kognitif*
 - c) *Decatastrophizing*, bidang yang dicakup: probabilitas dan beratnya kejadian, kapasitas *coping* klien dan faktor pendukung dan kemampuan klien dalam menghadapi kemungkinan terburuk.
 - d) *Reatribusi*, teknik ini menguji pikiran otomatis dan keyakinan yang mendasari dengan mempertimbangkan cara-cara alternatif untuk menetapkan tanggung jawab dan penyebab.
 - e) *Redefining*, redifinisi masalah melibatkan membuat masalahnya lebih kongkrit
 - f) *Decantring*, membantu klien untuk mengevaluasi keyakinannya bahwa setiap orang memfokuskan perhatian mereka kepadanya.
 - g) Membentuk respon-respon rasional
 - h) Membuat catatan harian respons-respons rasional.
 - i) Teknik-teknik *imagery*, membantu klien mendapatkan perspektif yang lebih realitas melalui visualisasi fantasi secara berulang-ulang.
- 3) Mengidentifikasi dan Memodifikasi Keyakinan yang Mendasari
 - a) *Socratic questions*, menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong klien untuk memeriksa keyakinannya.
 - b) Menguji hipotesis, merancang eksperimen untuk mendorong klien menguji realitas keyakinannya.
 - c) Menggubakan *imagery*
 - d) Menghidupkan kembali masa kanak-kanak
 - e) *Refashioning beliefs*, membantu merombak keyakinan.

b. Intervensi Perilaku

- 1) *Activity Scheduling* (Menjadwalkan Kegiatan), Merencanakan kegiatan-kegiatan tertentu bersama klien bisa penting dalam membantu klien untuk menyadari bahwa ia dapat mengontrol waktunya.
- 2) Merating penguasaan dan kesenangan, Menggunakan skala 1-10, klien dapat merating derajat penguasaan dan kesenangan yang dialaminya disetiap kegiatan di siang hari.
- 3) Menguji hipotesis,
- 4) Latihan perilaku dan *role playing*
- 5) Memberikan *graded tasks*
- 6) Menggunakan teknik pengalihan
- 7) Memberikan PR (*self monitoring*), untuk memperpendek waktu yang digunakan dalam terapi maupun memfasilitasi pengembangan ketrampilan kognitif dan perilaku untuk digunakan setelah konseling.²⁴

C. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Konsep Restrukturisasi Kognitif

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis. *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.²⁵

²⁴ *Ibid*, h. 579-591

²⁵ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademika Permata, 2013), h. 32

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Tingginya kecemasan pada peserta didik dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya.

2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.²⁶

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

²⁶ Seli Apriyanti, *Op. Cit*

3. Tahap Restrukturisasi Kognitif

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut :

a. Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir

b. Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor Pikiran-Pikiran Peserta Didik Melalui *Thought Record*

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat

pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “*Thought Record* (Rekaman/Catatan Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Tabel 3
Catatan Pikiran

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C) Intensitas (1-100)	Tantangan (D)	Efek (E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

- 1) Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang)
- 2) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.

- 3) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, sepresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
 - 4) Konseli menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.
 - 5) Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom D.
- d. Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Peserta Didik menjadi Pikiran-pikiran yang Positif
- Pada tahap ke empat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record di modifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi
- 4) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli

D. Kecemasan

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan suatu ketakutan, ketegangan dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, untuk memahami tentang kecemasan ini dapat dilihat dari pengertian kecemasan, gejala kecemasan dan kecemasan menyeluruh.

1. Pengertian Kecemasan

Sebagian individu mengalami perasaan cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Perasaan yang semacam itu merupakan reaksi normal, kecemasan dianggap normal bila terjadi dalam situasi yang boleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. Rasa cemas merupakan gejala utama kecemasan yang dialami individu untuk berupaya mengendalikan perilaku maladaptive (perilaku mental yang terganggu).

Segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan suatu kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Atkinson dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organism dapat menimbulkan kecemasan.²⁷ Sedangkan menurut Arkoff kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan

²⁷ Triantoro safari, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara,2012), h 49

adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin atau konflik.²⁸

Menurut pendapat Freud menyebutkan bahwa yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon negative terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.²⁹

Menurut Hawari kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.³⁰ Menurut pendekatan konseling kognitif perilaku, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan tehnik konseling kognitif perilaku.

Dari beberapa pendapat diatas maka kecemasan adalah emosi yang muncul akibat keadaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kekhawatiran, keprihatinan, ketegangan, rasa takut dan timbulnya stress pada

²⁸ Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta : Rineka Cipta 2005), h 50

²⁹ Wiramihardja, A, Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung:PT.Refika Aditama,2005), h 67

³⁰ Hawari, Dadang, *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : Gaya Baru,2006), H 18

diri individu. Adanya kecemasan yang berlebihan mengakibatkan seseorang untuk dapat mengendalikan melalui pengindraan. Tingkat kecemasan yang kita alami dalam situasi menekan, terutama tergantung pada sejauh mana kita dapat mengendalikannya.

Sedangkan menurut Kariyono, membedakan kecemasan dalam beberapa kategori, yaitu :

- a. Kecemasan normal, yang terjadi sebelum sesuatu terjadi peristiwa penting atau dalam situasi yang dikenal sebagai pembangkit kecemasan. Tingkatan kecemasan bervariasi dan sebagian merasa jauh lebih cemas dari pada yang lainnya apabila dihadapkan dengan situasi yang sama.
- b. Kecemasan yang ditimbulkan oleh obyek atau situasi yang biasanya tidak menyebabkan kecemasan, kecemasan itulah yang disebut kecemasan fobia.
- c. Kecemasan yang mengembang bebas, kecemasan tipe ini ditandai dengan fenomena fisik dan perasaan terjadi tanpa sebab yang jelas. Biasanya ada penyebabnya tapi penyebab itu tidak jelas bagi si korban.
- d. Kecemasan tidak normal dan datang secara mendadak, seorang yang menderita kecemasan seperti ini, secara tiba-tiba ia menjadi khawatir sehingga kecemasan itu mengakibatkan aktifitasnya menjadi terhambat.
- e. Kecemasan kronis, kecemasan ini datangnya tidak secara mendadak melainkan secara bertahap. Dengan demikian kecemasan yang dialami individu itu bias bersifat *objektif* dan *neurotis*. Apabila disebabkan oleh rasa takut pada diri individu berarti kecemasan yang dialami adalah kecemasan

objektif, kemudian bila seseorang mengalami konflik dalam diri dan menyebabkan suatu kecemasan, maka individu tersebut mengalami kecemasan *neurotis*.³¹

2. Keluhan-Keluhan kecemasan

Keluhan-Keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung;
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut;
- c. Takut sendiri, takut pada keramaian dan orang;
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan;
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat;
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot, dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya;³²

Selain keluhan-keluhan secara umum diatas, ada lagi kelompok cemas yang lebih berat yaitu gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, gangguan phobik dan gangguan obsesif-kompulsif.

Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama 1 bulan) dengan manifestasi 3 dari 4 kategori gejala berikut ini :

- a. Ketegangan motorik/alat gerak:
 - 1) Gemeteran
 - 2) Tegang
 - 3) Nyeri otot

³¹ Kariyono, Rudi, *Mengatasi Rasa Cemas*, (Gresik : Putra Pelajar, 2000), h 10

³² Dadang Hawari, *Managemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta, Badan Penerbit FKUI 2001) h 67.

- 4) Letih
- 5) Tidak dapat santai
- 6) Kelopak mata bergetar
- 7) Kening berkerut
- 8) Muka tegang
- 9) Gelisah
- 10) Tidak dapat diam
- 11) Mudah kaget

b. Hiperaktivitas saraf autonom (simpatis/parasimpatis)

- 1) Berkringat berlebihan
- 2) Jantung berdebar-debar
- 3) Rasa dingin
- 4) Telapak tangan kaki basah
- 5) Mulut kering
- 6) Pusing
- 7) Kepala terasa ringan
- 8) Kesemutan
- 9) Rasa mual
- 10) Rasa aliran panas atau dingin
- 11) Sering buang air seni
- 12) Diare
- 13) Rasa tidak enak diulu ati
- 14) Kerongkongan tersumbat
- 15) Muka merah dan pucat

Denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat

c. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (apprehensive expectation) :

- 1) Cemas, khawatir, takut
- 2) Berfikir berulang (rumination)

- 3) Membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.

d. Kewaspadaan berlebihan :

- 1) Mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih
- 2) Sukar berkonsentrasi
- 3) Sukar tidur
- 4) Merasa ngeri
- 5) Mudah tersinggung
- 6) Tidak sabar.

Gejala-gejala tersebut diatas baik yang bersifat psikis maupun fisik (somatik) pada setiap orang tidak sama, dalam arti tidak seluruhnya gejala itu harus ada. Bila diperhatikan gejala-gejala kecemasan ini mirip dengan orang yang mengalami stres didominasi oleh gejala fisik sedangkan pada kecemasan didominasi oleh gejala psikis.³³

3. Gejala Kecemasan

Seseorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung member reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan itu. Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami keemasan antara lain adalah “ tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar”.³⁴

³³ *Ibid* h 66-70.

³⁴ Atkinson, R, *Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*, (Jakarta :Erlangga 1993), h 249

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.³⁵ Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan, Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan ialah banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misal : perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa. Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang negatif. Dalam hal ini berarti individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami ketakutan dan kecemasan tetapi berbeda-beda.

Sebenarnya bisa saja seseorang menghilangkan kecemasannya dengan cara mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah lah satu-satunya yang dapat membuat perasaan menjadi tenang. Seperti ayat dibawah ini :

³⁵ *Ibid* h 55

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram. (Qs.Ar-Ra'ad:28)³⁶

Ayat ini menegaskan bahwa jika perasaan manusia mengalami kesusahan, kegelisahan, maka berdzikirlah, insyaallah hati manusia akan menjadi tenang dengan rahmat-Nya. Melalui dzikir hati menjadi tentram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.

4. Kecemasan Menyeluruh

Kecemasan menyeluruh merupakan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan akan sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Kecemasan dan kekhawatiran ini sangat berlebihan sehingga sulit dikendalikan, selain itu penderita mengalami 3 atau lebih dari gejala-gejala berikut :

- a. Gelisah
- b. Mudah lelah
- c. Sulit berkonsentrasi
- d. Mudah tersinggung
- e. Ketegangan otot
- f. Gangguan tidur

³⁶ Triantoro, Nofrans, *Op. Cit.*, h 249

Seperti menurut pendapat Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami kecemasan antara lain adalah “tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar-debar.”³⁷

e. Faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Menurut Burnham, sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meliputi tiga penyebab dasar, yaitu :

- a. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.
- b. Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan dan keprihatinan akan materi.
- c. Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.³⁸

Menurut Grainger, menjelaskan individu membuat keputusan terhadap kecemasan yang dirasakannya berdasarkan dua kelompok factor, yaitu:

- a. Faktor lingkungan , dimana kita menemukan diri kita sendiri. Hal ini terdiri dari tuntunan terhadap diri kita dirumah, ditempat kerja, disekolah dan dari kehidupan pribadi.

³⁷ *Ibid* h 249

³⁸ Burnham, Sue, *Emosi Dalam Kehidupan*, (Jakarta : Gunung Mulia,1997), h 25

- b. Factor individu, yaitu yang berkaitan dengan individu dan termasuk ciri-ciri kepribadian (misalnya, apakah pada dasarnya anda adalah seorang pencemas), dan sikap (misalnya, kepercayaan bahwa mengatakan “saya tidak tahu....” adalah suatu kelemahan).³⁹

Faktor individu lain meliputi usia, tingkatan social. Pada umumnya semakin bertambah usia, maka semakin percaya diri, dan semakin merasa kemampuan dalam menangani keadaan jadi semakin baik.

f. Kecemasan Yang Dialami Siswa Saat Presentasi

Kecemasan adalah respon normal dari emosional dan fisik yang terjadi ketika seseorang diliputi oleh rasa takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, yang ia mungkin tidak dapat mengatasi atau diluar kendalinya. Definisi ini mengandung dua dimensi, yaitu emosi dan fisik, meskipun ada yang menyebut kedua hal ini merupakan satu dari dimensi emotionality. Orang yang terkena gangguan kecemasan memperlihatkan mudah marah, perasaan sangat tegang, khawatir, sukar berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang dirinya sangat sensitive, merasa tidak berdaya, menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri, gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebih, gerakan otomatis meningkat, misalnya : berkringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa, karena setiap manusia mengalami dan bagai manapun rasa cemas dalam batas wajar

³⁹ Grainger, Caron, *Mengatasi Stress Bagi Para Dokter*, (Jakarta : Hipokrates, 1999), h 13

merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus.⁴⁰

Berbagai bentuk kecemasan yang dialami peserta didik seperti : peserta didik yang cemas ketika ingin member pendapat dikelas, cemas saat presentasi, cemas saat mengerjakan soal di papan tulis, cemas saat bertanya dikelas, dan lain sebagainya. Peserta didik yang merasa cemas saat presentasi dikelas cenderung enggan dan akan menghindari saat kegiatan belajar mengajar dikelas. Presentasi dikelas yang menakutkan dengan cara pandang yang negative terhadap guru, maupun teman-teman sekelas sudah melekat kuat dipikiran mereka sehingga perasaan cemas itu timbul dengan sendirinya. Mereka menganggap presentasi dikelas adalah menakutkan, karena mereka menganggap ketika presentasi dikelas tidak jarang mereka takut ditertawakan oleh teman-teman sekelas, takut dikatakan bodoh, takut pada sosok guru pengajar, takut dikritik, takut dipermalukan atau dihina, merasa diri lebih rendah, takut dianggap tidak mampu dalam pelajaran, dan sebagainya. Yang semua itu membuat peserta didik tidak mampu mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang. Selain itu peserta didik yang cemas saat presentasi dikelas tersebut menganggap bahwa presentasi dikelas merupakan situasi yang membuat

⁴⁰ Dian Oktaviana, Titin Indah Prastiwi, “*Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Persentasi Dikelas*”, Artikel. BK FIP UNESA (diunduh pada tanggal 04 juni 2018), h 2

terancam dan menekan, yang pada umumnya disebabkan oleh pencitraan bertanya dikelas yang sudah melekat kuat dipikiran mereka dan cara pandang yang negatif. Karena mereka takut salah dalam melakukan presentasi dan tentu saja mereka meragukan kemampuan yang dimilikinya, serta tidak percaya diri.

Menurut Nursita dalam benak pikiran anak timbul bayangan gambaran buruk terhadap penilaian negative orang lain pada dirinya sehingga timbul ketakutan tidak diterima, ditolak, ditertawakan dan dianggap beda atau rendah oleh teman. Padahal gambaran buruk itu belum tentu benar adanya. Oleh karena itu, pencitraan bertanya didepan kelas dan cara pandang yang negative itulah yang membuat mereka cemas. Bahkan tidak jarang ada peserta didik yang membolos atau berpura-pura sakit dan meninggalkan kelas, tetapi rasa cemas telah menghambat kemampuan dan pemahaman mereka. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar dan semangat untuk belajar serta dapat mempengaruhi nilai prestasi peserta didik. Bagi seorang peserta didik bertanya di kelas adalah sesuatu yang biasa dilakukan, terutama apabila peserta didik dituntut oleh guru untuk menjawab pertanyaan. Disisi lain, masih banyak dijumpai peserta didik yang memiliki kecemasan untuk bertanya dikelas. Rasa cemas saat bertanya dikelas ini ditunjukan oleh tanda-tanda seperti berkeringat dingin, muka pucat, bicara tidak lancar, rasa panik, sering kali mengulang kalimat, gemetar, dan lain-lain.

Menurut Hendrikus, menyatakan bahwa suatu pembicaraan yang bermakna merupakan hasil dialog, sebagai suatu proses yang berjalan atas

pertanyaan dan jawaban, bukan karena salah satu pihak berbicara sendiri. Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan besar pengaruhnya pada tingkah laku peserta didik, peserta didik dengan tingkat kecemasan yang tinggi, prestasinya tidak sebaik peserta didik dengan tingkat kecemasan yang rendah. Dalam kata lain kecemasan yang tinggi bisa mempengaruhi kompetensi peserta didik dalam belajar. Selain itu kemampuan prestasi peserta didik dalam kelas merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk mewujudkan dinamika kelas, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan efektif, selain itu kemampuan presentasi mempengaruhi prestasi belajar dan semangat untuk belajar serta dapat mempengaruhi nilai partisipasi peserta didik.

Peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi dikelas memerlukan penenangan diri dan pemahaman diri bahwa dia ingin mengubah kecemasan tersebut menjadi motivasi bagi dirinya untuk maju dan menjadikan prestasi bagi dirinya.

E. Kajian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan Dian Fitri dengan judul efektifitas *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa CBT dapat

menurunkan tingkat kecemasan yang dialami subjek. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kecemasan subjek dari skor SUD saat pre-test 40%-80% intervensi 35%-50% dan setelah intervensi semakin menurun dan stabil pada angka 10%. Adanya perubahan pemikiran yang realistis- positif, perubahan perilaku, perasaan yang tenang, bahkan subjek berani dan percaya diri ketika berbicara didepan umum dan perubahan skor SUD dari hasil pengukuran observasi, wawancara, self report SUD menunjukkan bahwa subjek mampu berhadapan dengan situasi berbicara didepan umum.⁴¹

2. Mahasri Shobabiya dengan judul konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMP kelas VII. Alat pengumpulan data menggunakan psikotes, wawancara dan observasi. Adapun penangananya dengan melakukan modifikasi perilaku melalui konseling kognitif. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas VII.⁴²
3. Deasy Irawati dengan judul Teraphy Kognitif Religius untuk menurunkan terhadap kematian pada HIV/A IDS. Subjek penelitian berjumlah 8 orang penderita HIV/AIDS berjenis kelamin perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala terhadap kematian, wawancara dan observasi. Rancangan penelitian yang digunakan pretest/posttest control group

⁴¹ Dian Fitri, *efektifitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa*, (online) tersedia di <https://media.neliti.com> diakses pada tanggal 14 agustus 2018 pukul 12:05 wib

⁴² Mahasri Shobabiyah, *konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMP kelas VII*, (online) tersedia di: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>, diakses pada 14 agustus 2018 pukul 12:15 wib

design. Analisis yang digunakan adalah analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kuantitatif dengan uji hipotesis menggunakan analisis uji Maan-Whitny untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kognitif perilaku regius dalam menurunkan kecemasan terhadap kematian penderita HIV/AIDS pada kelompok penelitian sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, lembar kerja. Hasil penelitian itu pada posttest dan pasca test kecemasan terhadap kematian menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan terhadap kematian setelah diberikan pelatihan dengan nilai $Z = -2,309$, $P = 0,021$, $P < 0,05$ pada pasca tes dan *follow-up* kelompok peneliti terhadap kematian dengan nilai $Z = -2,323$, $P = 0,020$, $P < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan terhadap kematian pada subjek penelitian setelah dilakukan *follow-up*.⁴³

Adapun dari tiga jenis penelitian diatas terdapat perbedaan dengan judul yang saya akan teliti yaitu dari segi objek yang di tuju, aspek yang diamati, masalah yang diamati, pemberian perlakuan kepada peserta didik, tetapi dari banyak perbedaan ada pula persamaan dengan penelitian saya yaitu memakai konseling kognitif perilaku.

⁴³ Deasy Irawati, *Terapy kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan terhadap kematian pada penderita HIV/AIDS*, (online) tersedia di <https://media.neliti.com> diakses pada tanggal 19 oktober 2018 pukul 18:25 wib

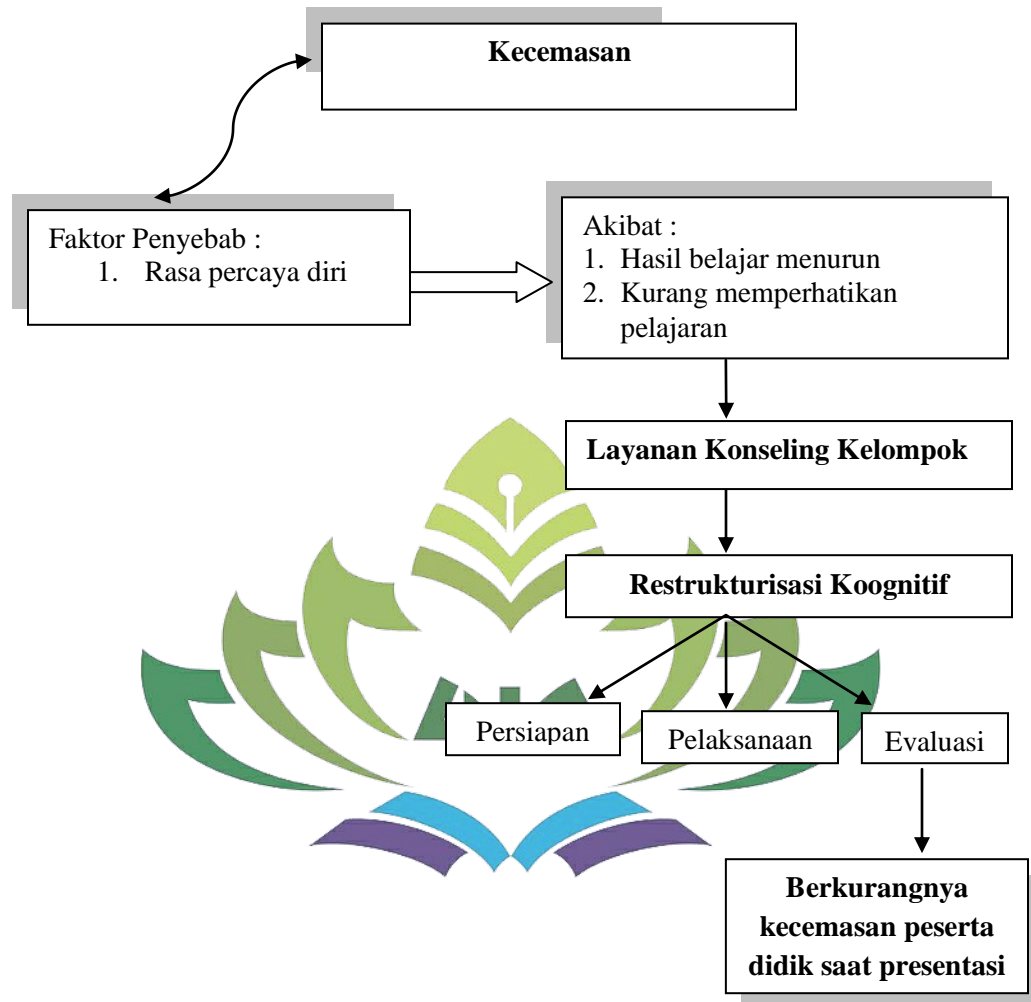
F. Kerangka Berfikir

Di lingkungan sekolah peserta didik yang bermasalah pada aspek kecemasan tampak pada kegiatan peserta didik pada saat proses belajar dikelas, gejala yang muncul tersebut akan sangat mengganggu dalam pengembangan peserta didik dalam mencapai prestasi dan pengembangan kreatifnya. Dalam mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik, peneliti berupaya memberikan bantuan konseling kelompok. Sehingga peserta didik akan dapat berkembang secara optimal karena kecemasan peserta didik akan menurun melalui konseling kelompok.

Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan. Menurut Burns mengemukakan, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal oleh individu yang mengalami perasaan cemas.

Untuk itu menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* karena secara spesifik pendekatan ini menekankan pada proses berfikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah tingginya tingkat kecemasan.

Gambar 1
Kerangka Berfikir Penelitian



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari 2 penggalan kata yaitu *hipo* yang artinya dibawah dan *Thesa* yang diartikan kebenarannya. Hipotesis merupakan anggapan sementara yang perlu adanya pembuktian terhadap kebenarannya. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi yang kebenarannya masih

perlu diuji.⁴⁴ Hipotesis dikatakan sementara karena kebenarannya masih perlu diuji atau dites dengan data yang asalnya dari lapangan. Hipotesis juga penting perannya karena dapat menunjukkan harapan dari si peneliti yang direfleksikan dalam hubungan variable dalam permasalahan penelitian.⁴⁵ Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah Adanya Efektifitas Konseling Kelompok pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* dengan Teknik *restrukturisasi Koognitif* untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas VIII MTS Ismaria Al-Quraniyah Bandar Lampung.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ada 2, hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Yang dimaksud dengan hipotesis nol atau nihil, sedangkan hipotesis Alternatif (H_a) adalah hubungan antara dua variabel atau lebih.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

H_0 : Konseling Kelompok dengan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* dengan Teknik *restrukturisasi Koognitif* tidak dapat mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas VIII MTS Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung

H_a : Konseling Kelompok dengan pendekatan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* dengan Teknik *restrukturisasi Koognitif* dapat mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas VIII MTS Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung Berikut hipotesis statistiknya:

⁴⁴ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rhineka Cipta, 2005. Jakarta. hal.18

⁴⁵ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bumi Arkasa, 2012, Jakarta. H. 41

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Mts Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan penelitian pada semester genap tahun ajaran 2018/2019

B. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian *quasi experimental*. Hal tersebut didasarkan dengan sifat serta karakteristik penelitian yang digunakan. Alasan penulis menggunakan metode ini karena, penulis akan melakukan penelitian dengan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol supaya peneliti dapat membandingkan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan peneliti dengan dua kelompok.

C. Desain penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Dengan desain penelitian *quasi experimental* yaitu desain yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.¹.

¹*Ibid.h. 77*

Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Desain eksperimen digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP) dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif*, pada kelompok kontrol diberikan perlakuan konseling individu. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut

Gambar 2
Pola Non-Equivalent Control Grup Design

E	O₁	X₁	O₂
K	O₃	X₂	O₄

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O₁ dan O₃ : Pengukuran tingkat kecemasan saat persentasi sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP) dan konseling individu, Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kecemasan saat persentasi. *pretest* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki tingkat

- kecemasan saat persentasi yang tinggi dan belum mendapatkan perlakuan.
- O₂ : Pemberian (*post-test*) untuk mengukur kecemasan saat persentasi peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP) dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif*. Didalam *post-test* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana tingkat kecemasan akan berkurang atau tidak.
- O₄ : Pemberian (*post-test*) untuk mengukur peserta didik akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individu pada kelompok kontrol.
- X₁ : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP) untuk mengurangi kecemasan saat persentasi dan kelompok kontrol menggunakan konseling individu untuk mengurangi kecemasan saat presentasi.
- X₂ : Pemberian perlakuan pada kelompok kontrol dengan menggunakan konseling individu untuk mengurangi kecemasan saat presentasi

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari efektivitas saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan.

Rencana dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *Pretest*

Tujuan *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VIII MTs Ismaria Al-Quarniyah Bandar Lampung yang memiliki kriteria kecemasan saat persentasi dikelas sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan angket.

2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Peserta didik yang telah dipilih secara acak akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok

menggunakan pendekatan KKP untuk mengurangi kecemasan. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 4 tahap dengan waktu 30-45 menit. Pertemuan akan dilaksanakan 4-5 kali untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian *treatment*. Setelah membandingkan persentase hasil dari angket dengan indikator peserta didik yang mengalami kecemasan saat persentasi antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, subjek kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya². Berdasarkan permasalahan pelaksanaan konseling kognitif-perilaku dalam mengurangi kecemasan saat persentasi dikelas VIII MTs Ismaria Al-Quarniyah Bandar Lampung terdiri dari dua variabel ,yaitu :

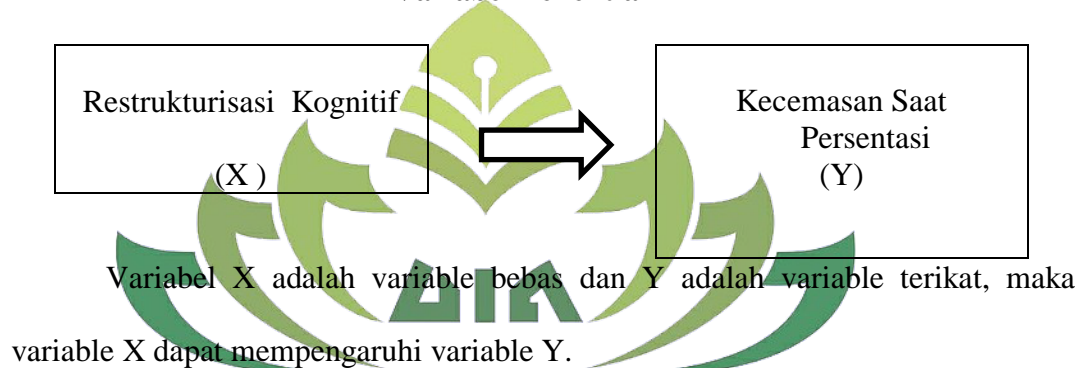
1. Variabel independent / bebas, variabel ini sering disebut sebagai stimulus, prediktor, antecedent (variabel bebas). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat).³ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* teknik Restrukturisasi kognitif.

²*Ibid*.h.61.

³*Ibid*, h.61.

2. Variabel dependent / terikat, variabel ini sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen (variabel terikat). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁴ Variabel independen atau variable (Y) adalah variable yang tidak bebas variabel tergantung. Pada penelitian ini variable tidak bebas adalah kecemasan saat persentasi.

Gambar 3
Variabel Penelitian



Keterangan :

X : Restrukturisasi Kognitif

Y : Kecemasan Saat Persentasi

E. Definisi Operasional Penelitian

Tabel 4
Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skal Ukur
1	Variable Independent (X)	Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk	—	Pelaksanaan layanan konseling	Nominal

⁴Ibid, h.61.

	Konseling kelompok dengan teknik <i>Restrukturisasi kognitif</i>	<p>membahas berbagi hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas dalam suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor)</p> <p>Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis</p>		kelompok dengan Teknik <i>restrukturisasi Koognitif</i>	
2	Variabel Dependen (Y) Kecemasan Saat Presentasi	kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk	Angket (Kuesioner) kecemasan saat presentasi		Interval

		bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon negative terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Karakteristik individu yang memiliki kecemasan tinggi : a) Khawatir b) Ketakutan c) Ketegangan d) Kegelisahan e) Sulit Berkonsentrasi	berjumlah 30 item pernyataan		
--	--	---	------------------------------	--	--

F. Populasi dan Sampel penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah tingkah laku yang dapat dipelajari, selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru sebagai sasaran penelitian dalam penelitian ini populasi peserta didik pada MTs Ismaria Al-quraniyyah sebanyak 100 peserta didik dan dan populasi terjangkau yaitu kelas VIII berjumlah 30

⁵*Ibid*, h. 117.

dan sampel yaitu berjumlah 15 peserta didik di MTs Ismaria Al-quraniyyah Bandar Lampung hal ini dapat dilihat dari table sebagai berikut.

Tabel 5
Jumlah Populasi Penelitian

NO	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	VII	90
2	VIII	60
3	IX	60
	Jumlah	210

Sumber: Absensi guru BK MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung

Tabel 6
Populasi Terjangkau

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII A	8	22	30
VIII B	16	14	30
Jumlah	24	36	60

Sumber: Absensi kelas VIII A & VIII B MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung

2. Sampel

a. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁶ Sampel yang akan diteliti oleh peneliti adalah kelas VIII A & VIII B MTs Ismaria Al-qur'aniyyah yang berjumlah 60 peserta didik. Dengan pertimbangan yaitu dengan membandingkan kecemasan dari semua kelas, wawancara dengan guru maupun peserta didik dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 peserta didik yang teridentifikasi mengalami kecemasan saat presentasi dikelas.

⁶*Ibid*, h. 118.

Teknik sampling yang peneliti gunakan adalah teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampling dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas VIII MTs Ismaria Al-quraniyyah Bandar Lampung sebagai sampel karena kelas tersebut memenuhi criteria sampel sebagai berikut.

1. Peserta didik di MTs Ismaria Al-quraniyyah Bandar Lampung Mengalami permasalahan pada kecemasan saat persentasi di kelas.
2. Peserta didik bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik-teknik sebagai berikut :

a. Wawancara

Salah satu metode pengumpul data dilakukan melalui wawancara, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.⁷ Dalam melakukan wawancara biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data dan pihak lain sebagai sumber data dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara sistematis. Peneliti yang valid yaitu: peneliti membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan tersebut disajikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan dilakukan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data

⁷ Anwar sutoyo, *pemahaman individu* (Yogyakarta: pustaka peajar, 2014), h. 123.

yang akurat dapat diperoleh. Dengan tujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dari Guru BK dan pihak-pihak terkait tentang kecemasan saat persentasi peserta didik dan kondisi latar belakang peserta didik yang terdapat di MTs Ismaria Al-Quarniyyah Bandar Lampung.

b. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab nya.⁸ Wayan Nur Kancana juga menjelaskan angket atau kuisisioner yaitu suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah peserta didik dan peserta didik yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. 30 pertanyaan di siapkan peneliti untuk menyesuaikan dengan variable yang akan diteliti. Peneliti menyebarkan angket kepada peserta didik sesuai dengan jumlah sampel yang digunakan peneliti. Selanjutnya dalam memberikan skor pada angket, peneliti menggunakan skala Likert. Pada skala ini dijelaskan bagaimana system dalam memberikan skor pada setiap item pertanyaan dalam angket.

Dalam penelitian ini, angket langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kecemasan saat persentasi peserta didik kelas VIII di MTs Ismaria Al-Quarniyyah Bandar Lampung, maka jawaban dari sekala Likert selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibuat dalam

⁸*Ibid*, h. 142.

bentuk *checklist*. Jawaban dapat dibuat skor tinggi dan rendah . Adapun skor alternative jawaban dapat dilihat pada table dibawah ini

Tabel 7
Alternatif Jawaban Angket

No	Pertanyaan	SS	ST	TS	STS
1	Favorable (+)	4	3	2	1
2	Unfavorable (-)	1	2	3	4

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi, dengan peserta didik yang ditentukan dan kriteria skala kecemasan peserta didik dikategorikan menjadi 3 yaitu, tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikan terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan

I = interval
 NT = Nilai Tinggi
 NR = Nilai Rendah
 K = Jumlah Kategori

Jadi, interval untuk menentukan kecemasan saat presentasi peserta

didik adalah :

- 1) Skor tertinggi : Skor tertinggi x Jumlah item
 $4 \times 30 = 120$
- 2) Skor terendah : Skor terendah x Jumlah item
 $1 \times 30 = 30$
- 3) Rentang : Skor tertinggi – Skor terendah
 $120 - 30 = 90$
- 4) Jarak interval : Rentang : Jumlah kelas interval
 $90 : 3 = 30$

Table 8
Kriteria Kecemasan Saat Presentasi

Interval	Kriteria
90-120	Tinggi
60-89	Sedang
30-59	Rendah

G. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono, “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, semua fenomena ini di sebut variabel penelitian.”⁹

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah berupa angket, dalam angket data yang digunakan ialah mengenai kecemasan saat perentasi. Adapun pengukuran data yang dilakukan dari hasil instrument peneliti menggunakan skala ukur jenis . Dalam instrument tersebut pernyataan yang diberikan berdasarkan indikator variabel penelitian, adapun kisi-kisi angket, akan dijabarkan melalui jabaran variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 9
Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Saat Prsentasi

Variabel	Indikator	Keterangan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kecemasan saat persentasi	1.Khawatir	28	1, 6, 17, 26	5
	2.Ketakutan	19	12, 18, 21, 23	5
	3.Ketegangan	22	4, 8, 15, 20, 24, 29	7
	4.Kegelisahan	7, 11	3, 14	4
	5.Sulit Berkonsentrasi	9,10,13	2, 5, 6, 25, 27, 30	9
	Jumlah	8	22	30

⁹*ibid*.h.148

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang diperoleh peneliti. Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan program SPSS.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

dimana :

- r_{xy} : koefesien kolerasi suatu butir/item.
- N : jumlah responden.
- $\sum XY$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.
- $\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi Y.
- $\sum X$: jumlah kuadrat masing-masing skor X.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrument yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjukan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik.¹⁰ Pengujian ini akan menggunakan bantuan program SPSS.

H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Analisis data hasil penelitian dilalukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data:

¹⁰ Suharmisi Arikunto. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010. h 168

a. *Editing*

Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi formulir atau kuesioner. Apakah semua pernyataan sudah terisi apakah jawaban atau tulisan masing-masing pernyataan cukup jelas atau terbaca, apakah jawaban pernyataan konsisten dengan jawaban seperti yang lainnya.

b. *Coding* (Pengkodean)

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Data Entry* (Pemasukan Data)

Yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukan kedalam program *SPSS 17*.

2. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil test, wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan dalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting, akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipelajari oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan tingkat kecemasan peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* menggunakan bantuan program *SPSS for windows reliease 17* uji *Wilcoxon*. Untuk mencari uji *z* hitung:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N-1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N-1)(2N-1)}}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu Dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 januari samapi dengan 9 februari, dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah kelas VIII A dan B tahun ajaran 2018/2019. Sekolah ini beralamat di Jl. Komaruddin No.57, Rajabasa Raya, Kota Bandar Lampung, memiliki visi “Mewujudkan insan belajar yang terampil, Agama, Unggul dan Berbudi Pakerti”.

Sekolah ini terdiri dari tiga tingkatan kelas yaitu, VII, VIII, XI. Penelitian ini dilakukan pada kelas VIII A dan VIII B dengan sampel berjumlah 20 peserta didik dari 210 peserta didik kelas VIII melalui observasi, wawancara, dan penyebaran angket yang berkaitan dengan tugas perkembangan peserta didik yaitu kecemasan saat presentasi.

B. Deskripsi Hasil Data Penelitian

Hasil observasi dan wawancara, maka diperoleh hasil kelas VIII A dan VIII B, merupakan kelas yang memiliki kecemasan yang tinggi. Sehingga dipilih 10 peserta didik kelompok kontrol dan 10 peserta didik kelompok eksperimen

Hasil penelitian tanggal 9 januari 2019 terdapat 10 peserta didik kelompok eksperimen dan 10 peserta didik kelompok kontrol hasil sebelum diberikan treatment tertinggi dan terendah.

Tabel 10
Hasil Pretest Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

No	Peserta Didik	Skor	Kategori
1	PD 1	91	Tinggi
2	PD 2	94	Tinggi
3	PD 3	92	Tinggi
4	PD 4	92	Tinggi
5	PD 5	92	Tinggi
6	PD 6	92	Tinggi
7	PD 7	91	Tinggi
8	PD 8	95	Tinggi
9	PD 9	94	Tinggi
10	PD 10	92	Tinggi

Tabel 11
Hasil Pretest Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

No	Peserta Didik	Skor	Kategori
11	PD 11	94	Tinggi
12	PD 12	93	Tinggi
13	PD 13	98	Tinggi
14	PD 14	92	Tinggi
15	PD 15	92	Tinggi
16	PD 16	93	Tinggi
17	PD 17	91	Tinggi
18	PD 18	94	Tinggi
19	PD 19	94	Tinggi
20	PD 20	92	Tinggi

Dari table 10 dan 11 dapat dilihat bahwa hasil pretest atau sebelum treatment termasuk dalam kategori tinggi. Pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan *random assigment* yaitu sebelum pelaksanaan eksperimen, keadaan kelompok sama (homogen) baik kelompok eksperimen ataupun kontrol. Sehingga jika setelah eksperimen terjadi perbedaan pada kelompok itu, perbedaan yang terjadi adalah pengaruh dari *treatment*. Karena semua memiliki skor tinggi maka akan diambil 10 untuk kelompok eksperimen dan 10 kelompok control

Setelah itu 10 peserta didik yang sudah diberikan pretest dalam kelompok eksperimen, maka akan diberikan enam kali pertemuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi kognitif, kemudian setelah diberikan treatment layanan tersebut maka diberikan posttest. Selanjutnya pada kelompok kontrol yang telah ditentukan untuk diberikan perlakuan layanan konseling individu.

1. Kelompok Eksperimen

Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP) dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik. Dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok tersebut dilakukan didalam kelas. Deskripsi proses pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir adalah sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Hari/Tanggal	: Senin 14 Januari 2019
Waktu	: 09:00 - 09:45
Tempat	: Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Tahap pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu *pretest* tersebut dilakukan dengan menggunakan *instrument* (angket) kecemasan saat presentasi untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan saat presentasi peserta didik sebelum diberikan treatment dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP) *Pretest* ini

diberikan kepada peserta didik kelas VIII A dan VIII B MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung yang berjumlah 60 peserta didik.

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima, selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* kecemasan saat presentasi secara keseluruhan peserta didik memahami dengan pasti dan memberikan informasi tentang kecemasan saat presentasi. Hasil dari pretest selanjutnya dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecemasan yang terjadi pada peserta didik. Pretest ini juga digunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang teridentifikasi memiliki karakteristik kecemasan saat presentasi tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan pretest dapat dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukkan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai tingkat kecemasan saat presentasi dalam seluruh item *instrument* dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian *instrument* pada kegiatan ini diselesaikan tepat waktu yang telah ditentukan.

b. Tahap Kedua

Hari/Tanggal : Rabu 16 Januari 2019
 Waktu : 10:00 – 11:00
 Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap kedua ini penulis sudah menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan karakteristik kecemasan saat presentasi peserta didik sesuai dengan hasil pretest yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penulis memberikan lembar persetujuan responden kepada peserta didik. Selanjutnya penulis menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Pada pertemuan kedua ini penulis melakukan pembentukan kelompok untuk layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan di ruang kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung. Penulis membuka pertemuan kedua ini dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok, dan dilanjutkan dengan berdo'a agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan diridhoi Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal dan sebagainya kemudian diteruskan oleh anggota kelompok lainnya.

Kemudian dilanjutkan dengan di mulainya perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif lalu dimulai permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan ini juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok

dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami. Penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling pelaksanaan konseling kelompok, dan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok berlangsung, menyampaikan kesepakatan waktu dan komitmen dalam konseling kelompok.

Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif dan tidak pasif. Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan ini pemimpin membentuk anggota kelompok selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu pentingnya dampak kecemasan saat presentasi sesuai dengan informasi dan hasil pengisian *instrument* (angket) kecemasan saat presentasi dan apa yang dialami peserta didik pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap

peserta didik. Penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP).

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalanya kegiatan konseling dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberikan komitmen peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) dan diakhiri dengan doa serta salam.

- c. Tahap ketiga
 Hari/Tanggal : Jum'at 18 Januari 2019
 Waktu : 09:00- 09:45
 Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan di bahas mengenai sekitar kecemasan saat presentasi, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Kemudian sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan pembukaan dengan menyebut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakanya pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan di bahas pada tahap ini yakni membahas topik tugas cara berfikir yang efektif.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pertemuan sebelumnya yaitu tentang dampak kecemasan dalam belajar selanjutnya penulis melakukan *assessment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah belajar peserta didik agar penulis dapat mengidentifikasi inti keyakinan irasional yang terjadi pada peserta didik. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi. Membantu peserta didik memahami mengapa memelihara keyakinan yang irasional sehingga menyebabkan perilaku yang bermasalah dan menyebabkan tingkat kecemasan peserta didik tinggi.

Selanjutnya setelah diketahui penyebabnya, penulis mengajak anggota kelompok mengubah perilaku tersebut, karena apabila tidak dirubah maka akibat yang akan terjadi prestasi belajar akan menurun dan orang tua

akan kecewa. Kemudian penulis juga memberikan gambaran tentang hal-hal menarik dan memberikan pemahaman agar peserta didik bisa berubah ke arah yang lebih baik.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalan kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang peserta didik terhadap bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) selanjutnya diakhiri dengan doa dan salam.

- d. Tahap keempat
 Hari/Tanggal : Rabu 23 Januari 2019
 Waktu : 09:00-09:45
 Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap keempat pertemuan ini penulis memasuki *technique implementation* yaitu penerapan dimana dimulai dengan tujuan *goal setting* untuk mengetahui kebutuhan peserta didik, penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP).

Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rilex dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan penulis mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan konseling kelompok *konseling kognitif perilaku* (KKP), setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP).

Kemudian penulis mengemukakan topik bahasan yang akan dibahas yaitu cara mengurangi kecemasan, pada tahap ini penulis kemudian memberikan gambaran mengenai bagaimana cara mengurangi kecemasan saat presentasi dalam belajar. Penulis akan menetapkan tujuan (*goal setting*) yang akan dicapai konseling yaitu untuk dapat mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas.

Penulis juga membantu peserta didik memandang masalah-masalah yang akan dihadapi menyebabkan pikiran peserta didik menjadi irasional sehingga tingkah laku yang ditimbulkan tidak sesuai dengan seharusnya dan memperhatikan penyebab hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya penulis mengajak peserta didik untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin dicapai dahulu sehingga tujuan umum peserta didik dapat dicapai.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, member kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalanya kegiatan konseling

kelompok, sebelum ditutup penulis member komitmen peserta didik terhadap bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) dan diakhiri dengan doa serta salam.

e. Tahap kelima

Hari/Tanggal : Selasa 29 Januari 2019
Waktu : 11:00-11:45
Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap kelima ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar kecemasan saat presentasi peserta didik namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri peserta didik masing-masing anggota dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, member salam, menanyakan kabar, menyapa dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan kehangatan dan kenyamanan.

Pada tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakanya konseling kelompok , penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam pelaksanaan konseling agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan di bahas pada tahap ini yakni membahas topik tugas cara mengurangi kecemasan pada saat presentasi.

Pada pertemuan kelima proses konseling kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) yaitu masih pada tahap *technique implementation* yaitu penerapan dan cara mengurangi kecemasan pada saat presentasi peserta didik. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik mengenal teori *Restrukturisasi Kognitif*. Cara yang baik mengajarkan teori *Restrukturisasi Kognitif* pada langkah ini, penulis dapat membawa peserta didik pada pikiran yang rasional dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irasional tersebut dan menggantikannya dengan pikiran rasional atau dengan mengkonfrontasi pikiran peserta didik.

Peserta didik sehat secara psikologi mampu mengaktualisasikan diri sehingga peserta didik dapat mengoptimalisasikan potensi yang dimilikinya.

Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik menyadari akan masalah belajar yang dihadapinya sehingga peserta didik mulai membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasi belajarnya meningkat dan dapat mengembangkan potensi pada dirinya. Pada tahap ini juga penulis mengevaluasi dari hasil konseling berkaitan dengan permasalahan tingkat kecemasan tinggi pada peserta didik dengan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif*, penulis mengevaluasi dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dan memberikan kesempatan kepada

peserta didik bertanya tentang hal-hal yang sudah dilakukan serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalanya kegiatan konseling, menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Penulis mengakhiri sesi konseling dengan meminta maaf dan mengucapkan terimakasih apabila dalam pelaksanaan proses konseling dari awal hingga akhir terdapat kata-kata atau ucapan yang menyinggung anggota kelompok, dan penulis mengakhiri sesi konseling dengan doa serta salam.

f. Tahap keenam

Hari/Tanggal

: Kamis 31 Januari 2019

Waktu

: 09:00-09:45

Tempat

: Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Kecemasan saat presentasi sebagai bentuk posttes diberikan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) pelaksanaan *posttes* berjalan dengan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi item seluruh angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Posttest untuk mengetahui kondisi peserta didik setelah diberikan *treatment*, posttest dilakukan setelah melaksanakan *treatment*, hasil posttest kelompok eksperimen menunjukkan 10 subjek mengalami penurunan.

2. Kelompok Kontrol

a. Tahap pertama

Hari/Tanggal : Senin 14 Januari 2019
 Waktu : 09:00 - 09:45
 Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Tahap pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu *pretest* tersebut dilakukan dengan menggunakan *instrument* (angket) kecemasan saat presentasi untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan peserta didik sebelum diberikan *treatment* dengan menggunakan konseling individu, *pretest* ini diberikan kepada peserta didik kelas V111 MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung sebagai kelompok pembanding yaitu kelompok kontrol.

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima, selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik, dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* kecemasan saat presentasi. Secara keseluruhan peserta didik memahami dengan pasti dan memberikan informasi tentang dampak kecemasan. Hasil dari *pretest* selanjutnya dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecemasan saat presentasi pada peserta didik. *Pretest* ini

juga digunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki karakteristik tingkat kecemasan tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan pretest dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai kecemasan peserta didik dalam seluruh item *instrument* dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian instrument pada kegiatan ini diselesaikan tepat waktu yang telah ditentukan.

- b. Tahap Kedua
 Hari/Tanggal : Rabu 16 Januari 2019
 Waktu : 10:00 – 11:00
 Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap kedua ini kelompok kontrol selanjutnya, penulis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kedua ini dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan dilanjutkan dengan berdoa agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal dan sebagainya kemudian diteruskan oleh anggota kelompok lainnya.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan ini juga agar

sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling, pelaksanaan konseling kelompok, dan bagaimana tata cara konseling kelompok berlangsung menyampaikan kesepakatan waktu dan komitmen dalam konseling kelompok.

Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif tidak pasif . pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam pelaksanaan proses konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya, selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan ini pemimpin membentuk anggota kelompok selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topic bahasan yaitu dampak kecemasan presentasi pada peserta didik, sesuai dengan informasi dan hasil pengisian *instrument* (angket) kecemasan dan apa yang dialami oleh peserta didik pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap

peserta didik. Penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling individu.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalanya kegiatan konseling dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis member komitmen peserta didik terhadap konseling individu dan di akhiri dengan doa dan salam.

c. Tahap ketiga

Hari/Tanggal : Jum'at 18 Januari 2019

Waktu : 09:00- 09:45

Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan di bahas mengenai sekitar kecemasan saat presentasi, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Kemudia sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan pembukaan dengan menyebut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, member salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakanya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun

raport (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan di bahas pada tahap ini yakni membahas topik tugas cara berfikir yang efektif.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pertemuan sebelumnya yaitu tentang dampak kecemasan dalam belajar selanjutnya penulis melakukan *assessment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah belajar peserta didik agar penulis dapat mengidentifikasi inti keyakinan irasional yang terjadi pada peserta didik. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi. Membantu peserta didik memahami mengapa memelihara keyakinan yang irasional sehingga menyebabkan perilaku yang bermasalah dan menyebabkan tingkat kecemasan peserta didik tinggi.

Selanjutnya setelah diketahui penyebabnya, penulis mengajak anggota kelompok mengubah perilaku tersebut, karena apabila tidak dirubah maka akibat yang akan terjadi prestasi belajar akan menurun dan orang tua akan kecewa. Kemudian penulis juga memberikan gambaran tentang hal-hal menarik dan memberikan pemahaman agar peserta didik bisa berubah kearah yang lebih baik.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalan kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling individu. Sebelum ditutup penulis member komitmen peserta didik terhadap konseling individu selanjutnya diakhiri dengan doa dan salam.

- d. Tahap keempat
 Hari/Tanggal : Rabu 23 Januari 2019
 Waktu : 09:00-09:45
 Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap ini penulis telah memberikan gambaran mengenai bagaimana cara menurunkan tingkat kecemasan saat presentasi pada peserta didik sehingga menyengkan dan menimbulkan ketertarikan pada peserta didik untuk mengungkapkan perasaan secara bebas, tentang gaya belajar peserta didik yang berkaitan dengan apa masalah yang dihadapimya sehingga menyebabkan kecemasan diri peserta didik tinggi.. penulis dengan menunjukan sikap santai , penuh keakraban serta terhindar dari ketegangan-ketegangan sehingga tidak adanya kecanggungan peserta didik untuk mengungkapkan masalahnya.

Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan peserta didik yang sifatnya negative dengan memberikan respon yang tulus sehingga

peserta didik merasa aman. Peserta didik dengan nyaman bercerita tentang masalah yang dihadapinya sehingga beban psikologis yang dihadapinya berkurang dalam hal ini peserta didik akan memunculkan ekspresi-ekspresi positif dalam diri peserta didik sehingga peserta didik mampu untuk tumbuh dan berkembang sehingga prestasi belajar peserta didik meningkat dan potensi peserta didik berkembang.

e. Tahap kelima

Hari/Tanggal : Selasa 29 Januari 2019
Waktu : 11:00-11:45
Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Pada tahap ini penulis telah memberikan materi mengenai bagaimana cara mengurangi kecemasan saat presentasi agar peserta didik semakin menyadari tentang dampak kecemasan agar dapat mengetahui dampak negative dari kecemasan. Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasinya meningkat, sesi ini juga diakhiri dengan berakhirnya sesi konseling dan penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta didik karena telah berpartisipasi dalam penelitian.

f. Tahap keenam

Hari/Tanggal : Kamis 31 Januari 2019
Waktu : 09:00-09:45
Tempat : Ruang Kelas MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah

Setelah proses konseling diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi instrument (angket) kecemasan saat presentasi sebagai bentuk posttest.

Posttes diberikan kepada peserta didik untuk mengetahui hasil dari sesudah diberikan treatment menggunakan konseling individu. Pelaksanaan posttest dapat berjalan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi seluruh item angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

C. Tahap Setelah *Treatment*

Setelah diberikan *treatment*, kelompok eksperimen dan kontrol diberikan posttest yang dilaksanakan pada tanggal 1 februari dan tanggal 2 februari 2019.

Berikut hasil posttest :

1. Hasil posttest kelompok eksperimen

Pada posttest kelompok eksperimen dilakukan pada tanggal 1 februari 2019 setelah diberikan perlakuan, berikut skor hasil posttest kelompok eksperimen :

Tabel 12
Hasil Posttest Kelompok Eksperimen

No	Peserta didik	Skor	Kategori
1	PD1	57	Rendah
2	PD2	55	Rendah
3	PD3	56	Rendah
4	PD4	57	Rendah
5	PD5	57	Rendah
6	PD6	55	Rendah
7	PD7	58	Rendah
8	PD8	53	Rendah
9	PD9	53	Rendah
10	PD10	57	Rendah

Dari table diatas diketahui bahwa subjek setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* terdapat 10 peserta didik dalam ketegori rendah.

2. Hasil posttest kelompok kontrol

Pada posttest kelompok kontrol yang dilakukan pada 2 februari 2019 setelah diberikan *treatment*, berikut skor hasil posttest kelompok kontrol :

Tabel 13
Hasil Posttest Kelompok Kontrol

No	Peserta Didik	Skor	kategori
1	PD11	72	Sedang
2	PD12	67	Sedang
3	PD13	73	Sedang
4	PD14	72	Sedang
5	PD15	71	Sedang
6	PD16	70	Sedang
7	PD17	71	Sedang
8	PD18	67	Sedang
9	PD19	70	Sedang
10	PD20	71	Sedang

Dari table diatas diketahui bahwa subjek setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* terdapat 10 peserta didik dalam ketegori rendah.

3. Perbandingan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel 14
**Perbandingan hasil pretest dan posttest kelompok
eksperiment dan kelompok kontrol**

No	Peserta Didik	Pretest	Posttest
1	PD1	91	57
2	PD2	94	55
3	PD3	92	56
4	PD4	92	57
5	PD5	92	57
6	PD6	92	55
7	PD7	91	58
8	PD8	95	53
9	PD9	94	53

10	PD10	92	57
11	PD11	94	72
12	PD12	93	67
13	PD13	98	73
14	PD14	92	72
15	PD15	92	71
16	PD16	93	70
17	PD17	91	71
18	PD18	94	67
19	PD19	94	70
20	PD20	92	71
	Jumlah	1858	1262
	Rata-rata	92,9	63,1

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat secara signifikan bahwa pada kelompok eksperimen antara hasil pretest dan posttest mengalami penurunan, semua subjek mengalami penurunan, yang sebelum diberikan perlakuan tinggi, setelah diberikan perlakuan menjadi rendah. Kemudian dapat dilihat secara signifikan bahwa kelompok kontrol mengalami penurunan tetapi penurunan dalam kelompok kontrol ini hanya sedikit.

D. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Pengujian validasi kuesioner

Pengujian validasi kuesioner ini menggunakan program SPSS. Pada uji validitas peneliti menyajikan 30 butir kuesioner.

Tabel 15
Kisi-kisi kuesioner kecemasan saat presentasi

No	Indikator	Jumlah
1	Khawatir	5
2	Ketakutan	5
3	Ketegangan	7
4	Kegelisahan	4
5	Sulit berkonsentrasi	9

Peneliti membagikan lembar kuesioner kepada peserta didik. Setelah kuesioner diisi oleh peserta didik, peneliti mengumpulkan kembali lembar tersebut dan melakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan program SPSS. Apabila hasil perhitungan tiap item menunjukkan angka r hitung $> r$ tabel maka item kuesioner dinyatakan valid.

Tabel 16
Validasi item kuesioner kecemasan saat presentasi

No	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,361	0,708	Valid
2	0,361	0,829	Valid
3	0,361	0,651	Valid
4	0,361	0,708	Valid
5	0,361	0,640	Valid
6	0,361	0,505	Valid
7	0,361	0,479	Valid
8	0,361	0,582	Valid
9	0,361	0,669	Valid
10	0,361	0,692	Valid
11	0,361	0,743	Valid
12	0,361	0,545	Valid
13	0,361	0,402	Valid
14	0,361	0,646	Valid
15	0,361	0,651	Valid
16	0,361	0,473	Valid
17	0,361	0,382	Valid
18	0,361	0,557	Valid
19	0,361	0,542	Valid
20	0,361	0,586	Valid
21	0,361	0,469	Valid
22	0,361	0,786	Valid
23	0,361	0,708	Valid
24	0,361	0,545	Valid
25	0,361	0,669	Valid
26	0,361	0,712	Valid
27	0,361	0,534	Valid
28	0,361	0,502	Valid
29	0,361	0,575	Valid
30	0,361	0,538	Valid

Uji validitas kuesioner menggunakan SPSS. Berdasarkan perhitungan diperoleh data 30 item dinyatakan valid. Dengan demikian peneliti menggunakan 30 item kuesioner yang telah valid dalam penelitian ini. Selain menggunakan SPSS peneliti juga memvalidasi dengan dosen ahli jurusan dapat dilihat di lampiran.

2. Uji Reliabilitas kuesioner

Uji reliabilitas kuesioner pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS

Tabel 17
Reabilitas kecemasan saat presentasi

Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha	N of Items			
.745	31			

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	134.8000	1195.432	.682	.733
2	135.1000	1183.568	.811	.730
3	135.0000	1207.368	.634	.736
4	134.9500	1215.839	.703	.738
5	135.1000	1219.463	.635	.738
6	134.8500	1224.871	.480	.740
7	135.0500	1222.787	.452	.740
8	134.9500	1219.839	.580	.739
9	134.8000	1208.063	.665	.736
10	134.8000	1198.905	.665	.734
11	134.7000	1196.011	.727	.733
12	134.7000	1220.116	.515	.739
13	135.1000	1221.674	.393	.740
14	135.0000	1204.105	.620	.735
15	134.7500	1203.566	.631	.735
16	135.0000	1223.579	.459	.740

17	135.1500	1236.555	.373	.742
18	135.2500	1231.461	.546	.741
19	135.1500	1224.029	.525	.740
20	135.0000	1221.474	.564	.739
21	135.1500	1229.924	.460	.741
22	134.9500	1208.261	.778	.736
23	134.8000	1195.432	.682	.733
24	134.7000	1220.116	.515	.739
25	134.8000	1208.063	.665	.736
26	134.7500	1205.882	.694	.735
27	134.7000	1223.905	.526	.740
28	134.8000	1228.484	.491	.741
29	134.9000	1213.042	.570	.737
30	134.7000	1226.221	.529	.740
jumlah	68.5500	306.892	.998	.939

Didapat koefisien *Alpha Cronbach* untuk variabel Y rasa percaya diri sebesar 0,745 dengan 30 buah pertanyaan yang digunakan. Merujuk pada koefisien *Alpha Cronbach* adalah 0,6 yang artinya item dalam skala dapat diterima.¹ Berdasarkan interpretasi maka reliabilitas kuesioner dinyatakan tinggi sebab angka yang diperoleh > 0,70 yaitu 0,745, maka pengujian ini dapat disimpulkan bahwa instrument atau kuesioner untuk mengukur kecemasan saat presentasi yang digunakan dalam penelitian ini sudah memiliki reliabilitas karena sudah dapat diterima. Sehingga kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur kecemasan.

3. Uji wilcoxon

Untuk membandingkan antara dua kelompok data yang saling berhubungan digunakan uji wilcoxon. Uji ini memiliki kekuatan tes yang lebih

¹ Dawn Iacobucci, and Adam Duhachek. "Advancing alpha: Measuring reliability with confidence." *Journal of consumer psychology* 13.4 (2003), h.479

dibandingkan dengan uji tanda, asumsi-asumsi untuk uji wilcoxon, data yang digunakan setidaknya berskala ordinal. Hasil uji wilcoxon sebagai berikut :

Tabel 18
Hasil Uji Wilcoxon

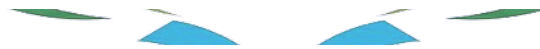
Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
kontrol	10	70.4000	2.01108	67.00	73.00
eksperimen	10	55.8000	1.75119	53.00	58.00

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
eksperimen - kontrol	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. eksperimen < kontrol

b. eksperimen > kontrol

c. eksperimen = kontrol



Test Statistics^b

eksperimen – kontrol	
Z	-2.820 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pada tabel 18 tabel pertama diketahui bahwa nilai mean dari kelompok kontrol dengan pemberian layanan teknik konseling individu adalah 70.4000, sedangkan mean pada kelompok eksperimen dengan pemberian layanan teknik restrukturisasi kognitif adalah 55,8000

Pada tabel kedua hasil yang diketahui yaitu negative rank (sampel) dengan nilai kelompok eksperimen yang lebih besar dari nilai kelompok kontrol

adalah sebanyak 10 sampel. *Positif rank* (sampel) dengan nilai kelompok eksperimen lebih kecil dari nilai kelompok kontrol adalah sebanyak 0 sampel. *Ties* (nilai yang sama antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol) adalah sebanyak 0 sampel.

Pada tabel ketiga hasil yang diketahui yaitu Z hitung adalah sebesar -2.820, sedangkan nilai Z tabel diperoleh dari tabel Z dengan Alpha 5% atau 0.05 nilainya sekitar 1.96. sedangkan pada nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* adalah sebesar 0.005. Karena Z hitung > dari Z tabel yaitu $2.073 > 1.96$ atau nilai $\text{Sig } 0.005 < 0.05$ sesuai dengan pengujian statistika yang digunakan maka H_0 ditolak, jadi diterimalah H_a .

E. Pembahasan

Pembahasan diambil dari hasil penelitian yang telah dipaparkan di sub-sub hasil penelitian yang berjudul efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan pada saat presentasi di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung. Dilaksanakan satu kali pretest yaitu sebelum diberikan perlakuan (treatment) dan 6 kali pertemuan untuk pemberian perlakuan (treatment) posttest.

Hasil pengujian statistik yang telah dilakukan pada penelitian ini setelah pemberian treatment konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan, menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil tersebut H_0 ditolak dan H_a diterima,

,maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh positif terhadap subjek di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung, dengan hasil yang telah didapat dari hasil uji *wilcoxon* yang mengatakan adanya penurunan dalam kecemasan saat presentasi dalam peserta didik, maka teknik restrukturisasi kognitif menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap kecemasan peserta didik dikelas VII A dan VIII B di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah.

Cognitive Restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, teknik ini diberikan dengan maksud memberikan variasi dalam pemberian konseling kelompok agar peserta didik dapat mengurangi kecemasan dan membuat peserta didik memiliki kesiapan belajar yang baik serta dapat membuat suatu dinamika kelompok menjadi efektif. Tujuan dari implementasi restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai.

Konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Layanan ini merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok, seperti dijelaskan prayitno bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami

suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.²

Pertemuan pertama, dalam melakukan penelitian ini yaitu *pretest* tersebut dilakukan dengan menggunakan *instrument* (angket) kecemasan saat presentasi untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan saat presentasi peserta didik sebelum diberikan treatment dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Konseling Kognitif Perilaku* (KKP), Kemudian menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* kecemasan saat presentasi secara keseluruhan peserta didik memahami dengan pasti dan memberikan informasi tentang kecemasan saat presentasi. Hasil dari pretest selanjutnya dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecemasan yang terjadi pada peserta.

Pertemuan kedua, dalam melaksanakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif lalu dimulai permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan ini juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami.

Pertemuan ketiga, Pada tahap ini penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakanya pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar

²Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), h. 99

dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan di bahas pada tahap ini yakni membahas topik tugas cara berfikir yang efektif.

Pertemuan keempat, Pada tahap ini peserta didik terlihat lebih rilex dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan penulis mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan konseling kelompok *konseling kognitif perilaku* (KKP), setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP).

Pertemuan kelima, Pada pertemuan ini proses konseling kelompok menggunakan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) yaitu masih pada tahap *technique implementation* yaitu penerapan dan cara mengurangi kecemasan pada saat presentasi peserta didik. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik mengenal teori *Restrukturisasi Kognitif*. Cara yang baik mengajarkan teori *Restrukturisasi Kognitif* pada langkah ini, penulis dapat membawa peserta didik pada pikiran yang rasional dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irasional tersebut dan

menggantikannya dengan pikiran rasional atau dengan mengkonfrontasi pikiran peserta didik.

Pertemuan keenam, kecemasan saat presentasi sebagai bentuk posttes diberikan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *konseling kognitif perilaku* (KKP) pelaksanaan *posttes* berjalan dengan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi item seluruh angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Posttest untuk mengetahui kondisi peserta didik setelah diberikan *treatment*, posttest dilakukan setelah melaksanakan *treatment*, hasil posttest kelompok eksperimen menunjukan 10 subjek mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil observasi kepada peserta didik dan pendidik, konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang sudah dilakukan diketahui peserta didik yang sudahn diberikan *treatment* sudah ada penurunan kecemasan saat presentasi dikelas, mampu mengerjakan soal atau pun mempersentasikan hasil belajarnya dikelas, dalam hal ini peserta didik sudah menunjukan bahwa mereka sudah menurunkan kecemasanya. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang mana bahwa konseling kelompok dengan teknikrestrukturisasi kognitif dapat menurunkan kecemasan.

Dari hasil perhitungan statistik, bahwa dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan kecemasan saat presentasi peserta didik kelas VIII A&B di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap kecemasan peserta didik kelas VIII.

Hal ini dibuktikan dari perbandingan hasil posttest kelompok eksperimen yaitu 1262 dengan nilai rata-rata 63,1 dan kelompok kontrol dengan skor 1858 dengan rata-rata 92,9, ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada saat presentasi peserta didik. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan spss 16.0 didapat z hitung pada kelas VIII yaitu 2.820 dengan sig yaitu $0,005 < 0,05$ dan dari hasil tersebut H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat tetap mengurangi kecemasan yang sudah dibentuk dan meningkatkan keberanian untuk dapat mempresentasikan hasil belajarnya.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru bimbingan konseling sebaiknya dalam melaksanakan layanan konseling kelompok harus diselingi dengan teknik restrukturisasi kognitif, dengan begitu suasana tidak monoton.

3. Bagi Kepala Sekolah

Kecemasan diri peserta didik kelas VIII MTs Ismaria Al-Qur,aniyyah Bandar Lampung telah mengalami pengaruh positif dan mengalami penurunan melalui konseling kelompok dengan layanan konseling kognitif perilaku. Kepala sekolah diharapkan mampu membuat kebijakan terkait pembelajaran dengan adanya konseling kognitif perilaku.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil yang diperoleh peneliti dari konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebaiknya dalam pelaksanaan disekolah yang memiliki jam BK, agar terlaksana lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu Cholid Narbuko *Metodelogi Penelitian*, Jakarta, Bumi Aksara
- AD Yahya Vol 3 *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun 2016/2017*, jurnalv bimbingan konseling tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id>
- Adhiputra, A.A Ngurah *Konseling Kelompok*, Media akademik, Yogyakarta.
- Apriyanti Seli, 2014, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia Di Http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf Diakses 26 Agustus 2018.
- Arikunto, *Prosedur Penlitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rhineka Cipta, 2005. Jakarta.
- Atkinson, R, *Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*, Jakarta :Erlangga 1993
- Azam Ulul, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Disekolah*, Grup penerbitan CV Budi Utama, Yogyakarta, 2016.
- Bunmi O. Olatunji, Josh M. Cisler, Breet J. Deacon. Mah publishe Online, *Efficacy of CognitifeBehaviorTherapy* https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=EFFICACY+OF+COGNITIFE+BEHAVIORAL+THERAPY+FOR+ANXIETY+DISORDER+%3A+A+REVIEW+OF+META+ANALYTIC+FINDINGS&btnG
- Caron, Gringer, *Mengatasi Stress Bagi Para Dokter*, Jakarta : Hipokrates, 1999
- Chairul Anwar, strategi pembelajaran nilai. Tadris Jurnal Pendidikan Islam e-ISSN 08536791 (Diakses pada 18-11-2018)
- Dawn Iacobucci, and Adam Duhachek. "Advancing alpha: Measuring reliability with confidence." *Journal of consumer psychology* 13.4, 2003.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*, Sinar grafika, Jakarta 2003
- Fathriyah Lailatul, dan Muhammad Jauhar, *Pengantar Psikologi klinis*, Jakarta: Prestasi pustakaraya, 2014.

Fitri, Dian *efektifitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa*, (online) tersedia di <https://media.neliti.com>

Gantina Komalasari, *teori dan tehnik konseling* Jakarta: PT Indeks, 2011

Gerald. Corey, *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy 8th Edition*. California: brooks/ Cole Cengage Learning, 2009.

Hawari, Dadang, *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*, Jakarta : Gaya Baru, 2006.

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Intermasa. Jakarta. 2002.

Komalasari, Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*. Penerbit Indeks. Jakarta. 2011.

Maryani Lina, S.Pd, Guru BK di MTs Ismaria Al-Quraniyyah Bandar Lampung, *Wawancara*, 12 November 2017.

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011.

Neale dan Davidson dalam buku Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis* Jakarta: Erlangga, 2011.

Palmer Stephen , *Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Haris H. Setiadjid Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

Prastiwi, Titin Indah Dian Oktaviana, , “*Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Persentasi Dikelas*”, Artikel. BK FIP UNESA diunduh pada tanggal 04 juni 2018.

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta, 2004.

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta, 2004.

Rudi, Kariyono, *Mengatasi Rasa Cemas*, Gresik : Putra Pelajar, 2000.

Rusmana, Nandang, *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah*, Bandung, Rizki Press, 2009

Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* Jakarta, PT. Bumi Aksara 2012

Shobabiya, Mahasri dan Juliani Prasetyaningrum, (On-line), tersedia di:
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9279/Mahasri%20Shobabiya.pdf?sequence=1>

Sue, Burnham, *Emosi Dalam Kehidupan*, Jakarta : Gunung Mulia, 1997.

Sukardi, Dewa Ketut. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, 2008.

Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta : Rineka Cipta 2005.

Sutardjo, Wiramihardja, A, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung:PT.Refika Aditama, 2005.

sutoyo, Anwar *pemahaman individu* Yogyakarta:pustaka peajar,2014.

Syarifudin Hidayat & Sedarmayati *metode penelitian*, Bandung, Mandar Maju,

Thahir, Andi vol 3, *pengaruh konseling rational emotif behavior therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*, jurnal bimbingan konseling tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id>

Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Disekolah*, Bandung : Alfabeta, 2013.

Widoyoko, Eko Purto *Penilaian Hasil Pembelajaran Disekolah* Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014.

William T.O' Donohue, PH.D. dan Jane E. Fisher, PH.D *Cognitif Behavior Therapy*. Pustaka Pelajar Jogjakarta 2017.

Willis, Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktik* (Bandung:Alfabeta, 2010)